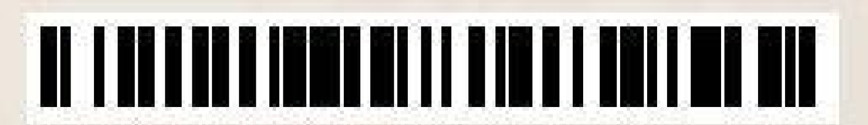


№ 60
МАЙ 2021
ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
Елизавета Боярская
"Люблю, когда жизнь кипит"
ЭКОЛОГИЯ
• Новая религия?
• Чем зеленее – тем сексуальнее
• Животные в городе
+
МОЯ ИСТОРИЯ
«Я – суррогатный партнер»
ДОСЬЕ
КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ
Мне тоже можно!
ISSN 1817-4582
21005
9 771817 458209

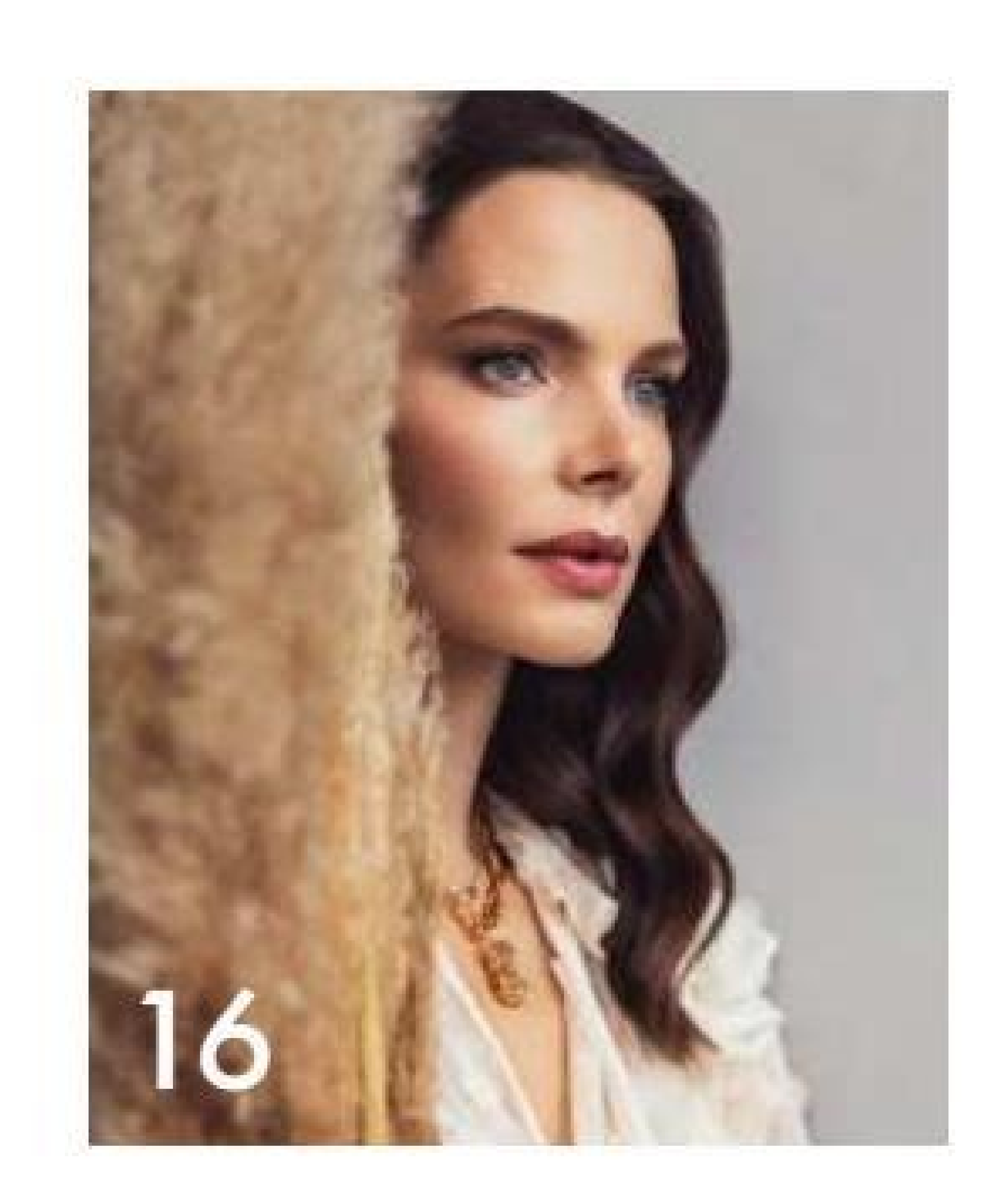


МГНОВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ
Повышает тонус кожи и обеспечивает естественный сияющий цвет лица.
ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА
UV-фильтры с SPF 15 эффективно борются с фотоиндуцированным старением кожи, а антиоксиданты защищают от агрессивных воздействий окружающей среды.
ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ
Увлажняет, борется с признаками старения на клеточном уровне и уменьшает морщины, делая кожу гладкой, подтянутой и излучающую здоровое сияние.
РЕКЛАМА



PSYCHOLOGIES

СОДЕРЖАНИЕ МАЙ 2021



Диван

Фото: Алексей Костромин; стилист: Сергей Гильдерман (Cake Monster); визажист: Ольга Петрова; стилист по волосам: Ольга Кадышева; ассистенты фотографа: Евгений Новосадюк, Антон Попов; ассистент стилиста: Кирилл Денюшин; продюсер: Наталия Пригара/ WOOT production. На Елизавете: платье Zimmermann (ДЛТ); украшения, TOUS.



Взгляд



ПОДРОБНОСТИ

ВОЛЬНАЯ ТЕМА

ФОТО: GETTY IMAGES, REUTERS

PSYCHOLOGIES

СОДЕРЖАНИЕ

МАЙ 2021



Досье

КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ: Мне тоже можно!

ВКУС ЖИЗНИ

Удовольствия со смыслом





Психотерапия, здоровье, развитие

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS (2)

МИНЕРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СИЯНИЯ ВАШЕЙ КОЖИ

НОВИНКА

НЕВЕСОМАЯ ТЕКСТУРА

LUMENE [VALO]
NORDIC-C
BRIGHTENING
DAY FLUID
MINERAL SPF30
UVB / UVA

91 %
ИНГРЕДИЕНТОВ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

ПОДХОДИТ ВЕГАНАМ

Реклама

NORDIC-C [VALO]

ПРИДАЮЩИЙ СИЯНИЕ ДНЕВНОЙ ФЛЮИД С МИНЕРАЛЬНЫМ ФИЛЬТРОМ SPF 30

Невесомый дневной флюид, обогащенный богатой витамином С дикой арктической морошкой, придает сияние коже, в то же время обеспечивает ежедневную оптимальную защиту от UVA/UVB-лучей (SPF 30) благодаря натуральному фильтру – оксиду цинка без наночастиц. Средство с веганской формулой легко наносится, не оставляет следов и подходит для всех типов кожи.







PSYCHOLOGIES.RU

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ПАБЛИШИНГ»

Главный редактор Наталья Бабинцева
Арт-директор Дмитрий Осипов
Шеф-редактор Ольга Сульчинская
Контент-редактор Мария Кострюкова
Директор отдела красоты Мария Тараненко
Редактор отдела «Взгляд» Алла Ануфриева
Редакторы Екатерина Макаркова, Ирина Урнова
Фоторедактор Полина Величко
Дизайнер Евгения Балашова
Корректор Елена Малыгина
Ассистент редакции Анна Лещева

Главный редактор сайта Мария Лаврентьева
Редакторы Елена Сивкова, Ксения Трошина, Сабина Шмакова
Контент-редактор Анна Свирина

Переводчики: Денис Бондаревский, Галина Северская

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

Адрес редакции: Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

ДИРЕКЦИЯ
Президент Виктор Шкулев
Исполнительный директор Алексей Овчинников
Бренд-директор Артем Амелин
Директор по маркетинговым исследованиям Алексей Овчинников
Корпоративный директор по распространению Алексей Абросимов
Заместитель корпоративного директора по распространению Сергей Казаков
Корпоративный директор по фотографии Анна Павельева
Руководитель отдела допечатной подготовки Николай Березников
Директор по производству Александр Кондаков

ПЕЧАТЬ
ООО «МДМ-Печать», Россия, 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
т. (7 495) 633 5683, факс (7 495) 633 5795, e-mail: distr@hspub.ru

«PSYCHOLOGIES (ПСИХОЛОДЖИС) – РУССКОЕ ИЗДАНИЕ» № 60. Ежемесячный психологический журнал. 16+. Издается с января 2016 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-63523 от 02 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор – Наталья Валентиновна Бабинцева.
Номер заказа полиграфического предприятия: 25-16/148.
Дата выхода в свет: 23.04.2021. Свободная цена.
Тираж: 88 000 экземпляров. Copyright © 2016, ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Россия.
ABC Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC
press-abc.ru

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (7 495) 633 5732 или e-mail: replacement@hspub.ru

HEARST SHKULEV *Publishing*

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ МЕДИА»

ДИРЕКЦИЯ
Президент Наталья Шкулева
Директор по рекламе Екатерина Липова
Ведущий менеджер по рекламе Оксана Иванова
Менеджер по рекламе Екатерина Большакова
Ассистент отдела рекламы Мария Глинская
т. (7 495) 633 5634, факс (7 495) 633 5634, e-mail: adv@psychologies.ru

Коммерческий директор интернет-департамента
Дмитрий Лидский
Бренд-менеджер Наталия Исаева

Финансовый директор Олег Бобылев
Коммерческий директор Hearst Shkulev Media
Анна Клопова
Корпоративный HR-директор Тамара Шкулева
Корпоративный директор по правовым вопросам
Юлия Ципилева
Корпоративный директор по производству и IT
Эразм Конюшков

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
Директор Ирина Маханева
Старшие креативные менеджеры
Екатерина Березникова, Ольга Подсевалова
Менеджер Надежда Поторокина
Руководитель отдела дизайна макетов Мария Шумакова
Координатор дизайна макетов Татьяна Ляпунова
Дизайнер по рекламе Екатерина Кравец
PR-менеджер Дарья Храмова

ООО «Херст Шкулев Медиа», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5757, факс (7 495) 981 3911, info@hsmedia.ru

HEARST SHKULEV *Media*

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ДИДЖИТАЛ»

Исполнительный директор Елена Шкулева

HEARST SHKULEV *Digital*



psychologies.ru
Чтобы перейти на сайт прямо сейчас, снимите этот QR-код с помощью смартфона или планшета, предварительно установив приложение типа Flashcode или Mobiletag.

PSYCHOLOGIES
President Brigitte Mortier
2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France
tel.: + 33 01 44 65 58 03,
+ 33 06 74 88 47 81

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
President David Carey
Senior Vice President, CFO and General Manager Simon Horne
Senior Vice President, Business Development Jay McGill
Senior Vice President, International Publishing Director Jeannette Chang
Senior Vice President, Editorial Director Kim St. Clair Bodden
Executive Director, Editorial Astrid O. Bertoncini



WWW.SIBERIANWELLNESS.COM

KEEP CALM AND TAKE VITAMINS*

30-ДНЕВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ NUTRITION-ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЩИТЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

СОВРЕМЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС АБСОЛЮТНО ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:

- **натуральные витамины**
- **органические минералы**
- **ультраконцентрат омега-3 кислот**
- **природные антиоксиданты**

SIBERIAN SUPER NATURAL NUTRITION

Natural Vitamins

30 дней

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ NUTRITION-ПРОГРАММА?

НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

- **Витамины группы B** (дрожжевой автолизат Lallemand™): ниацин, пантотеновая кислота, витамины B_6, B_2, B_1, фолиевая кислота, биотин.
- **Витамин C** из экстракта ацеролы Naturex™.
- **Витамин D** (дрожжевой автолизат Lalmin® Vita D).
- **Витамин E** (смесь α-, β-, γ- и δ-токоферолов).
- **Бета-каротин** CaroCare®.
- **Витамин K_2** MenaQ7®.

ОРГАНИЧЕСКИЕ МИНЕРАЛЫ

- **Йод** (экстракт фукуса Finzelberg™).
- **Кремний** (экстракт бамбука Naturex™).
- **Селен** (дрожжевой автолизат Lalmin Se 2000™).

ОМЕГА-3 КИСЛОТЫ

- **Ультраконцентрат омега-3** полиненасыщенных жирных кислот глубоководных морских рыб PronovaPure™.

НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

- **Дигидрокверцетин** (экстракт сибирской лиственницы).
- **Гидрокситирозол** (экстракт оливы Mediteanox®).

* Сохраняй спокойствие и принимай витамины.

От редактора

Вкусовые **ощущения**

Год назад в это же время мы столкнулись с новой реальностью. Майский номер – 2020 был первым в истории PSY, подписанным в удаленном режиме. И вот совсем другая весна. Город оживает, стряхивая с себя сугробы серого снега, сейчас апрель 2021-го, маску еще надо носить с собой, но почти нигде не просят ее надеть, солнце в глаза, ветер обнимает за плечи. Все хорошо.

Я иду по супермаркету, раздумывая, что бы вкусного съесть, может быть, даже приготовить. И понимаю: мне ничего не хочется. **Красивая еда больше не радует глаз, и что-то я не могу припомнить, что вчера было на ужин. Некогда любимое манго умирает в холодильнике естественной смертью, на меню в кафе невозможно сосредоточиться.** То есть я, конечно, формально чувствую вкус еды, но не получаю от него удовольствия. Такой странный симптом постковидного времени.

Потерю какого-то из чувств давно связывают с экзистенциальным страхом Апокалипсиса. В фильме «Слепота» эпидемия начинается с необъяснимого симптома – люди теряют зрение. В картине «Последняя любовь на Земле» у героев поочередно отключаются все чувства, одно за другим. Мы боимся перестать чувствовать, это же своего рода катастрофа. Но почти не замечаем чувств в обыденности жизни. Звуки, запахи, прикосновения – они как будто встроены в реальность, в них нет ничего особенного. На самом же деле – там десяток оттенков, которые проносятся мимо, мы не считаем нужным их замечать. **И это только наш собственный десяток, а попробуйте написать кому-то любимому: «Что ты сейчас чувствуешь?» И ощущений станет в два раза больше.**

Мне казалось, что пандемия почти не задела меня, во всяком случае не травмировала глубоко. Почему же тогда мне больше не вкусно? Конечно, это большая тема для личной терапии, но важен сам факт того, что я это заметила. Отлавливать сигналы, которые подает тело, – пожалуй, 50% успеха операции по возвращению себе утраченных ощущений. А еще важно замечать сигналы извне и откликаться на них. Меня, например, друзья позвали на кулинарный мастер-класс. В программе: брускетта с авокадо и вялеными томатами, блинный мешочек с лососем и сыром камамбер на подушке из шпината и соленый тарт. Звучит неплохо. Не знаю, будут ли это новые вкусы или знакомые старые. Главное, их просто почувствовать.



Наталья Бабинцева,
главный редактор

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА


16+
РЕКЛАМА
ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES
travel*
Четыре стихии, которые живут во мне
С 6 ПО 13 МАЯ 2021 ГОДА
Место: Турция, Средиземноморский регион, Сиде. Отель Starlight Resort Hotel 5*
@starlightresort
WORLD OF SUNRISE
STARLIGHT RESORT HOTEL
SUNRISE RESORT HOTEL
ЗАБРОНИРОВАТЬ МЕСТО

Ваши вопросы

Координатор **Ольга Кочеткова-Корелова**

МАКСИМ ПЕСТОВ

Психотерапевт, психиатр-нарколог, системный семейный терапевт, гештальт-терапевт, супервизор и преподаватель гештальт-терапии.

Каждый месяц он отвечает на несколько писем из нашей почты.



Меня затягивает болото удаленки

Я уже год работаю из дома. Настолько привык, что это пугает даже меня самого, не хочу в офис. Пару раз съездил, и достаточно. Поправился на 8 кг за несколько месяцев. В начале пандемии делал упражнения, а сейчас ничего не хочется, даже на свидания ходить. <...> Что сделать, пока болото не затянуло совсем? Сергей, 32 года, Нижний Новгород

Да, в начале пандемии казалось, что сложно уйти из привычной жизни в онлайн, а теперь обнаружилось, что непросто оттуда вернуться. Наша психика во многом определяется средой, в которой мы находимся. Непривычное, когда оно долго продолжается, становится обычным — и наоборот. Социальные навыки, такие как возможность получать удовольствие от общения, утрачиваются от неупотребления. И после долгой изоляции при первом контакте, например, с коллегами даже непонятно, как и зачем выстраивать с ними отношения.

Чтобы болото не затянуло, придется приложить некоторые усилия. Например, вновь учиться общаться, как ни странно это звучит. Или заставлять себя ходить на тренировку или пробежку. Хорошо, когда у нас есть богатый репертуар способов делать себе хорошо, а не только смотреть телевизор. Если в силу обстоятельств мы оставили себе только один такой способ, остальные уходят в фон, и возвращать их обратно придется прицельной фокусировкой. Для того чтобы процесс «ресоциализации» проходил проще, можно обращать внимание на новизну, которую приносят с собой разные занятия: например, следить, как меняются ваши телесные ощущения, когда вы рядом с кем-то, или как много разнообразных звуков и красок за пределами родной квартиры.

ПИШИТЕ ЕМУ

по электронной почте info@psychologies.ru, а также вы можете задать вопросы нашим экспертам на сайте Psychologies.ru

Увидела на сайте знакомств анкету мужа подруги

На сайте знакомств муж подруги пишет: «Свободен». А она продвигает его работу в соцсетях! Сказать ей? <...> Как будто я соучастница обмана. Лиля, 42 года, Санкт-Петербург

Ваш вопрос, Лиля, напомнил мне «проблему вагонетки» — мысленный эксперимент в этике. Вагонетка вот-вот задавит пять человек, но ее можно перевести на другую колею, где будет лишь одна жертва; готовы ли мы переключить стрелку? В общем виде вопрос таков: можно ли пожертвовать меньшим для спасения большего? Этот эксперимент не имеет правильного решения, скорее помогает осознать, на что мы опираемся, делая выбор.

В вашей истории, по-видимому, «меньшее» — чужой секрет, свидетелем которого вы невольно стали. Готовы ли вы пожертвовать конфиденциальностью одного ради спасения другого? И будет ли спасение — спасением?

Любые семейные отношения — система, которая работает по своим собственным и чаще всего скрытым от наблюдателя законам. Поведение чужого мужа, которое для вас неприемлемо, — «симптом» этой системы, который для чего-то ей сейчас нужен. **Если вы выбираете открыть подруге глаза на тайные механизмы, действующие в ее семье, вы становитесь частью этой системы, вовлекаетесь в ее процессы. Нужно ли вам это?** Наконец, какова ваша мотивация, что вами движет? Желание помочь или стремление облегчить свое состояние, поскольку нелегко быть заложником чужой тайны? Если первое, то уверены ли вы, что это действительно поможет? Даже если в семейной системе подруги назревает кризис, может быть, лучше дать ему возможность протекать своим чередом, без вашего участия? К тому же позиция спасателя, в которой вы окажетесь, довольно неустойчива. Вы легко можете стать жертвой или преследователем, если ваши действия нанесут вред системе, которая пока не готова к таким резким изменениям.

ФОТО: МАКС НОВИКОВ



ЕЛЕНА ВРОНО
Детский психиатр, психотерапевт, член правления Общества семейных консультантов и психотерапевтов.

Она отвечает на ваши вопросы об отношениях с детьми и внуками, об особенностях воспитания и развития в разном возрасте.

Подросток винит нас с мужем во всех своих неудачах

15-летний сын, как только что-то не так, как он хочет, вытаскивает козырь: «Я не просил меня рожать». Обидно: он был желанным. <...> Как реагировать, научите! Ирина, 40 лет, Севастополь

Есть события, на которые мы не можем повлиять, предотвратить их или отменить. Пубертатный период случается в жизни каждого из нас в обязательном порядке. И, как правило, сопровождается психофизиологическим кризисом. У ребенка резко «портится» характер, он делается «трудным». Мы это отмечаем, но забываем, что мы вместе с ребенком тоже переживаем кризис: тоже делаемся «трудными» и наш характер не улучшается. Поэтому нужно принять кризис и изменения характера как данность и исходить из того, что наша задача — пережить это непростое для всех время с наименьшими потерями. И сделать все для того, чтобы не утратить контакт с подростком, потому что контакт — это самое ценное. И еще помнить о том, что часто мы невольно провоцируем подростка. С одной стороны, мы хотим взрослой ответственности и в школьных делах, и в помощи по дому. А с другой – опекаем его так, будто он маленький, и этим его оскорбляем. Даем ему карманные деньги и при этом требуем отчета, на что он их тратит. Требуем самостоятельных решений, но проверяем домашнее задание.
Слова «Я не просил меня рожать» — это протест и желание подчеркнуть свои границы: я сам по себе. А как реагировать? «Мы мечтали, чтобы ты у нас появился. И это счастливый день в нашей жизни». Да, Ирина, обидно слышать, когда дети обвиняют нас, родителей. Но помнить нужно о том, что это симметричная ситуация, какая-то реакция на наши действия. Более того, специалисты по семейным отношениям считают, что «трудное» поведение подростка — симптом, который свидетельствует о том, что в семье нарушены отношения между взрослыми. Так что это улица с двусторонним движением.

ПИШИТЕ ЕЙ
по электронной почте info@psychologies.ru, а также вы можете задать вопросы нашим экспертам на сайте Psychologies.ru

Дочка играет только с одной куклой

Четырехлетнюю дочь не интересует ничего, кроме любимой куклы, с ней и в ванную, и спать, и в садик. Попытки заменить ее на что-то другое нарываются на истерику. Нормально ли это? Надо ли тревожиться? Светлана, 28 лет, Москва

На профессиональном языке это называется сверхценной привязанностью. Это может быть предмет или человек. Поскольку расстройство аутистического спектра (РАС) сегодня модный диагноз, все его боятся и приглядывают в лупу, как себя ведет ребенок. При РАС мы действительно замечаем стереотипные действия, пристрастие к одному виду игры, отчаяние и злость, когда этот вид игры не соблюдается. Что делать? «Замечательно: ты любишь эту куклу, и мы тоже ее любим и приглашаем в нашу жизнь». Можно, сохранив объект обожания, расширить поле деятельности: «Давай обставим ее домик, приготовим кукле еду, сошьем ей платье или свяжем кофту». И вы, Светлана, посмотрите: если ребенок не отзывается, если он оставляет за собой право на стереотипную игру («Не надо мне никаких дополнительных вещей, буду с утра до ночи ходить, просто прижав куклу к груди»), я бы обсудила эту ситуацию более подробно с детским психологом. Но чаще ребенок с восторгом кинется с вами расширять пространство для своей куклы; правда, это потребует от вас терпения и времени.
Также приготовьтесь, что у ребенка и дальше могут появляться сверхценные привязанности. Предметы будут меняться, но накал страсти останется. Можно попробовать заменить предмет обожания на живое существо, например, на щенка, если вы готовы. Но это не должно быть просто подарком с ленточкой в коробке. Это член семьи, и если ребенок хочет собаку, то нужно обсуждать с ним, сколько времени он готов ей уделять.

ДЕНЬ, КОГДА...

...я не покорил вершину

Яркое событие, сильное чувство, новое понимание... Какой день оставил самый глубокий след в вашей жизни? Напишите об этом на day@hspub.ru. Ваши истории появятся на страницах Psychologies.

«Мой друг и напарник по альпинистской связке внезапно остановился, скинул рюкзак с плеч и объявил, что с него хватит и надо спускаться вниз. Что идея забраться на камень, даже очень высокий (Аннапурна – один из непальских восьмитысячников), ему больше не кажется привлекательной. А еще – что он очень хочет жить! Погода действительно портилась, ветер сбивал с ног, снегопад только начался, а снега навалило уже по пояс. Но вот так все бросить?! Я не верил своим ушам: год подготовки, две недели подъема, до вершины всего два дня пути...

Разговор вышел короткий. Я заявил, что, раз так, он может валить вниз. А я умею ходить один и справлюсь сам. Я переложил палатку из рюкзака напарника к себе и двинулся вверх, не оглядываясь. Эмоции – это энергия, она нужна для подъема, я не хотел тратить ее понапрасну. «То, что ты делаешь, – это безумие!» – услышал я снизу. И остался один.

Альпинисты называют одиночное восхождение «соло». Это повышенный риск, вся ответственность на тебе, заметить ошибки некому. «В конце концов, вся жизнь – соло, теряешь друзей, напарников, любимых и родителей, пока не останешься один. Все равно это когда-нибудь случится. Значит, пора привыкать все решать и делать самому», – уговаривал я себя, поднимаясь все выше. Палатку ставил уже в темноте, долго вытаптывал снег под площадку. Усталость и одиночество не давали заснуть. Ветер гнул и дергал палатку, пытаясь оторвать ее от склона. Я проговаривал про себя все новые аргументы в пользу подъема. Но все же боялся идти один. Случись что, никто не поможет.



За полночь по дуге палатки кто-то постучал, и напарник ввалился внутрь, буркнув: «Извини». В ту ночь мы больше не разговаривали: после стольких лет совместных восхождений обошлись без слов. Конфликт был исчерпан, мы снова были вместе. Я увидел в нем себя. Понял, что он, как и я, страстно хочет на вершину, но так же, как и я, боится. Сказать вслух о своем страхе – значит признать поражение, у нас это не принято. Поэтому каждый говорил сам с собой.

Но риск возрастал: непогода, состояние снега, лавинная опасность. В какой-то момент мы поняли, что следующий шаг может стать последним. Встать на грань, но не переступить ее, – это мудрость в горах. А хороший альпинист – живой альпинист.

До вершины в тот раз мы так и не дошли, зато «дошли» друг до друга. Я был рад, что он вернулся. Я понял, что жизнь – это когда ты не один. Когда невыносимо трудно и шансы на успех ничтожны, протянутая другом рука – это надежда, возможность бороться дальше, а в горах, бывает, и сама жизнь». **Сергей, 47 лет**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ ОЛЕГ БОРОДИН

«Мои главные мечты и желания исполняются. Наверное, благодаря звездам, характеру и целеустремленности», – признает Елизавета Боярская, актриса и амбассадор ювелирного бренда TOUS. Девушка из хорошей семьи, жена главного красавца отечественного кино Максима Матвеева, мама двух сыновей. Жизнь, которая многим покажется идеальной, – какая она на самом деле?

Текст: Наталья Фомина
Фото: Алексей Костромин

Елизавета Боярская

«Четкий план – это моя стихия»

Стилист Сергей Гильдерман (Cake Monster); визажист Ольга Петрова, стилист по волосам: Ольга Кадышева, ассистенты фотографа: Евгений Новосадюк, Антон Попов, ассистент стилиста: Кирилл Денюшин, продюсер: Наталия Пригара/Woot Production



Платье, Zimmermann (ДЛТ); серьги, колье, цепи, подвеска, браслеты, кольца - TOUS.


ы знакомы много лет. Общаемся по работе. Но именно с ней я бы хотела дружить. В Лизе никогда не было кокетства или хитрости. Я знаю, что она не подведет, не обманет. Както мы договорились сделать материал под выход детективного сериала. Премьера затягивалась. И вдруг неожиданно проект встал в «сетку», а Лиза вот-вот должна была рожать второго ребенка. Ей было совершенно не до встреч, но слово она сдержала. В ответ на мое удивление и благодарность она улыбнулась: «Ну что вы, мы же договаривались!»

Psychologies: Лиза, вы считаете, человек меняется с возрастом?

Елизавета Боярская: Я, например, очень изменилась. Юность у меня была бесстрашная, амбициозная. Когда я поступала в театральный в 16, была уверена, что пройду. И не потому, что я дочка Боярского, а просто знала: я крутая, если хочу, значит, так и будет. Сейчас меня бы одолевали сомнения, с возрастом тараканы выползают. В юности гораздо проще прыгнуть с парашютом, нырнуть с аквалангом... Я заметила, что после появления детей многие знакомые стали бояться летать... Гиперответственность, страхи... Когда родился старший сын Андрюша, меня стали мучить кошмары: что будет? Я представляла какие-то ужасы про школу, как его будут преследовать хулиганы. Меня тревожил огромный список возможных неприятностей. Когда я вышла на работу, стала накрывать паника. Со временем я смогла избавиться от этих страхов самостоятельно. Но бывали в жизни ситуации, когда я обращалась к помощи психолога. И мне помогали распутать разные узлы. Например, были у меня такие проблемы – я не могла сказать «нет» и от этого страдала. Боялась обидеть человека. А еще не умела самостоятельно принимать решения. Я долго жила в семье родителей и привыкла к роли дочери, а не главы семейства – жены, мамы. Момент перехода был сложным. Когда мы переехали в Москву, мир перевернулся. Я поняла, что несу ответственность абсолютно за все: детский сад, дом, наши внутренние договоренности с Максимом по поводу кружков, распределения времени, совместного отдыха. Не сразу, но я втянулась. Четкий план – это моя стихия. Люблю, когда жизнь кипит. Сейчас мне нравится ее организовывать – для себя и для детей. Но в тот момент, когда я столкнулась с этим впервые, поняла, что за меня уже никто ничего не сделает, я должна сама ходить в магазин, каждый день решать, что у нас на ужин. Правы те мамы, которые готовят девочек к замужеству, а не те, у которых дочери на перине лежат, как лежала я. Меня никогда не просили помочь убрать, погладить, постирать, мама все делала сама. И когда я вдруг окунулась в семейную жизнь, для меня она оказалась жутким стрессом. Пришлось всему учиться с нуля. И Максим меня в этом очень поддерживал и подбадривал: «У тебя все получается. Ты молодец!»

Как выстраиваются ваши с ним отношения? У вас есть разделение обязанностей? Мытье посуды, например, на вас?

Е.Б.: Тут вы ошиблись. В детстве у Максима была обязанность мыть посуду, и для него это не составляет труда. А если говорить об отношениях в целом, они у нас партнерские. Максим может и приготовить, и уложить детей, и постирать, и погладить, и сходить за продуктами. И то же самое могу делать я. Кто свободен, тот и занят домом. Максим сейчас снимается в Москве, а я с детьми в Питере, на посту. Я ему говорю: «Занимайся своими делами, я все беру на себя».

Может быть, поэтому у вас появились проблемы со сном, о которых вы рассказывали?

Е.Б.: Я действительно мучительно долго засыпаю, прокручиваю разные мысли. До сих пор не научилась расслабляться. Привычка все время

РАБОЧИЕ МОМЕНТЫ

Она играет на лучших площадках страны. Но есть театр, который она считает родным. Это петербургский Малый драматический театр, там же служат Данила Козловский и Ксения Раппопорт. МДТ называют сектой, настолько актеры преданы худруку Льву Додину. Даже когда Лиза думала, что навсегда переехала в Москву, она не собиралась оставлять этот театр и признавалась: готова играть все, что предложит мастер. Кино у нее случается по большой любви, как правило, главные роли. Особенно избирательной Лиза стала после того, как исполнилась ее мечта – она сыграла Анну Каренину. Однако недавно Лиза сделала исключение и снялась не в главной роли – в фильме «Седьмая симфония» про концерт Дмитрия Шостаковича в блокадном Ленинграде летом 1942 года. Для Боярской это личная история, ее родственники пережили блокаду.

СТИЛИСТ СЕРГЕЙ ГИЛЬДЕРМАН (CAKE MONSTER); ВИЗАЖИСТ: ОЛЬГА ПЕТРОВА, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ: ОЛЬГА КАДЫШЕВА, АССИСТЕНТЫ ФОТОГРАФА: ЕВГЕНИЙ НОВОСАДЮК, АНТОН ПОПОВ, АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: КИРИЛЛ ДЕНЮШИН, ПРОДЮСЕР: НАТАЛИЯ ПРИГАРА/WOOT PRODUCTION



Анорак, Isabel Marant E`toile; платье, Red Valentino; все – ДЛТ, серьги, соединительное кольцо, подвеска, кольца – TOUS.

«Я мучительно долго засыпаю, прокручиваю разные мысли. Так и не научилась расслабляться»

А вы находите время для себя? Женские радости типа салонов красоты органично вплетаются в вашу жизнь?

Е.Б.: Я пытаюсь их вплетать. Знаете, я себя поймала на мысли, что даже если нахожу время и прихожу на массаж часа на полтора, думать я перестаю минут за 15 до его окончания. А до этого мысли роятся: надо сделать то, это. Обо всем подумала, и раз – в голове приятная пустота. Редкое мгновение! Единственное, что меня расслабляет сразу, – природа. Море, лес, поле моментально выветривают напряжение. А еще общение с мужем. Иногда я беру быка за рога и говорю Максиму: «Мы хорошие родители, но должны проводить время вдвоем», – и тащу его в кино, в театр, в ресторан или на прогулку. Нас это очень наполняет и вдохновляет.

Ваши дети внешне очень похожи, а по характеру разные – младший, Гриша, спокойный добряк, Андрюша подвижный, рефлексирующий, чувствительный. Подходы к ним нужны разные?

Е.Б.: Мы с Максимом делаем все интуитивно. Я читала разные книги по воспитанию, но так, чтобы какая-то одна система полностью нравилась, не сложилось, везде свои достоинства и недостатки. Вообще максимально хочется естественности, доброжелательности и про- >>

быть в тонусе – сильнее. На это нужно время. Хотя вот во время пандемии получилось, и я почувствовала себя очень счастливым человеком. Появилась куча свободного времени, я тратила его на что хотела, а не на то, что надо было сделать. И оказалось, я хочу копаться на грядках, выращивать землянику, общаться с детьми, с друзьями, читать книги, разговаривать с мужем, смотреть хорошее кино. Когда у меня не длинный отпуск, а просто один долгожданный выходной, я дома и иногда даже чувствую себя не очень хорошо. Если у меня нет плана, я превращаюсь в безвольную свинцовую массу. А вот если выходной расписан, все будет отлично.

>> стоты. Без учебников и правил. Вот Гриша съел полтарелки за столом, потом увлекся какой-то машинкой на полу, мне совершенно не сложно докормить его, пока он играет.

Я считаю, надо жить сердцем и быть детям друзьями. Мы стараемся сделать так, чтобы мальчики не чувствовали, что между нами непреодолимая граница и мы никогда не поймем, о чем они думают, а они никогда не поймут нас. Поэтому я рассказываю им о работе, делюсь тем, что меня мучает. Я пытаюсь вникать в их игры. Никогда не смеюсь над вещами, которые беспокоят Андрея. Они могут быть наивными, но ему кажутся серьезными. Ему недавно понравилась девочка, и я спросила, как она выглядит, а он ответил: «Красивая!» И я посоветовала подарить ей что-то или сделать что-то приятное. Он, слава богу, все рассказывает. Делится, например, если с учителем какая-то непростая история. Если Андрей приносит домой плохое слово, я никогда ему не скажу: «Ты с ума сошел?» Не хочу, чтобы он боялся что-то обсуждать с нами. В какой-то момент у него возникли вопросы по поводу полового воспитания, и мы купили очень хорошую книжку. У Андрюши не было комментариев типа «ох» и «вау». Он прочитал, принял к сведению и пошел дальше играть с друзьями в футбол. И я понимаю: это следствие того, что мы очень спокойно общаемся. С нами он чувствует себя защищенным, и это самое главное.

Много лет назад вы говорили: неплохо было бы, чтобы у нас появились семейные традиции – совместные ужины или воскресные обеды. Как с этим обстоят дела?

Е.Б.: Шли годы, а традиции все не появлялись. *(Смеется.)* Не уверена, можно ли назвать традицией раздельный сбор мусора, но это наша новая реальность и важный момент в воспитании детей. Потому что научить можно только личным примером. Год мы прожили в квартире в Петербурге и поняли, что наша маленькая семья за один день накапливает внушительное количество отходов, а сколько за неделю, за месяц! Теперь сортируем вторсырье, дважды в месяц вызываем экотакси. В прихожей стоят контейнеры, я попросила их у друзей в подарок на день рождения.

Андрюша с радостью включился в историю с раздельным сбором. Я убеждена, что этому надо учить с детства, чтобы подход стал естественным. Кроме сортировки мусора надо завести привычку брать в магазин свои шоперы, чтобы не использовать полиэтиленовые пакеты. У меня в сумке шопер всегда. А в кофейню можно брать свою кружку-термос, но это уже более сложная привычка. Я ее пока не одолела. Беру кофе в одноразовом стаканчике, правда, крышку потом кладу в сумку и в конце дня доношу до дома, до соответствующего контейнера с пластиком.

Максим однажды рассказывал мне в интервью про одно из первых своих детских воспоминаний: он бежал за автобусом, на котором навсегда уезжал его отец. Максим вырос в неполной семье и решил, что всегда будет рядом со своими детьми. Какой из него получился папа?

Е.Б.: Максим изумительный отец. Я бы сказала, идеальный. Он содержит семью, прекрасно готовит, по хозяйству при необходимости все делает легко и ловко, играет с детьми, купает, читает, занимается с ними спортом, учит чутко и внимательно относиться к женщинам, Максим рукастый, он сам делает много по дому, может что-то починить. Подключает к этому Андрюшу: «Тащи отвертку, будем чинить!» Если у Гриши ломается игрушка, он тоже несет ее папе и говорит: «Батарейки». Гриша знает, что папа может все. Для старшего сына Максим – непререкаемый авторитет. Андрюша его слу-

БЛИЖЕ, ЧЕМ ДЕТИ

Лиза и Максим Матвеев встретились на пробах к фильму Владимира Хотиненко «1612». «Удар молнией, искра пробежала» – эти выражения из бульварных романов меня всегда смешили, но именно это я почувствовала, когда увидела Максима. Было ощущение родной души, совпадение абсолютное...» В картину их не утвердили. Несколько лет они не общались. А потом попали в фильм «Не скажу» – о расставании некогда любивших друг друга людей. 17 съемочных дней они практически не расставались. После работы разъехались, но в разлуке поняли, что друг без друга жить не хотят. Они женаты почти 12 лет, за это время молва не раз их «разводила». «А мы даже ни разу не поругались, – утверждает Лиза. – Мне кажется, с годами связь в таких целостных и гармоничных парах, как наша, только крепнет, и вместе можно пережить абсолютно все. И муж становится не просто возлюбленным, а частью тебя. Максим мне даже ближе, чем дети».

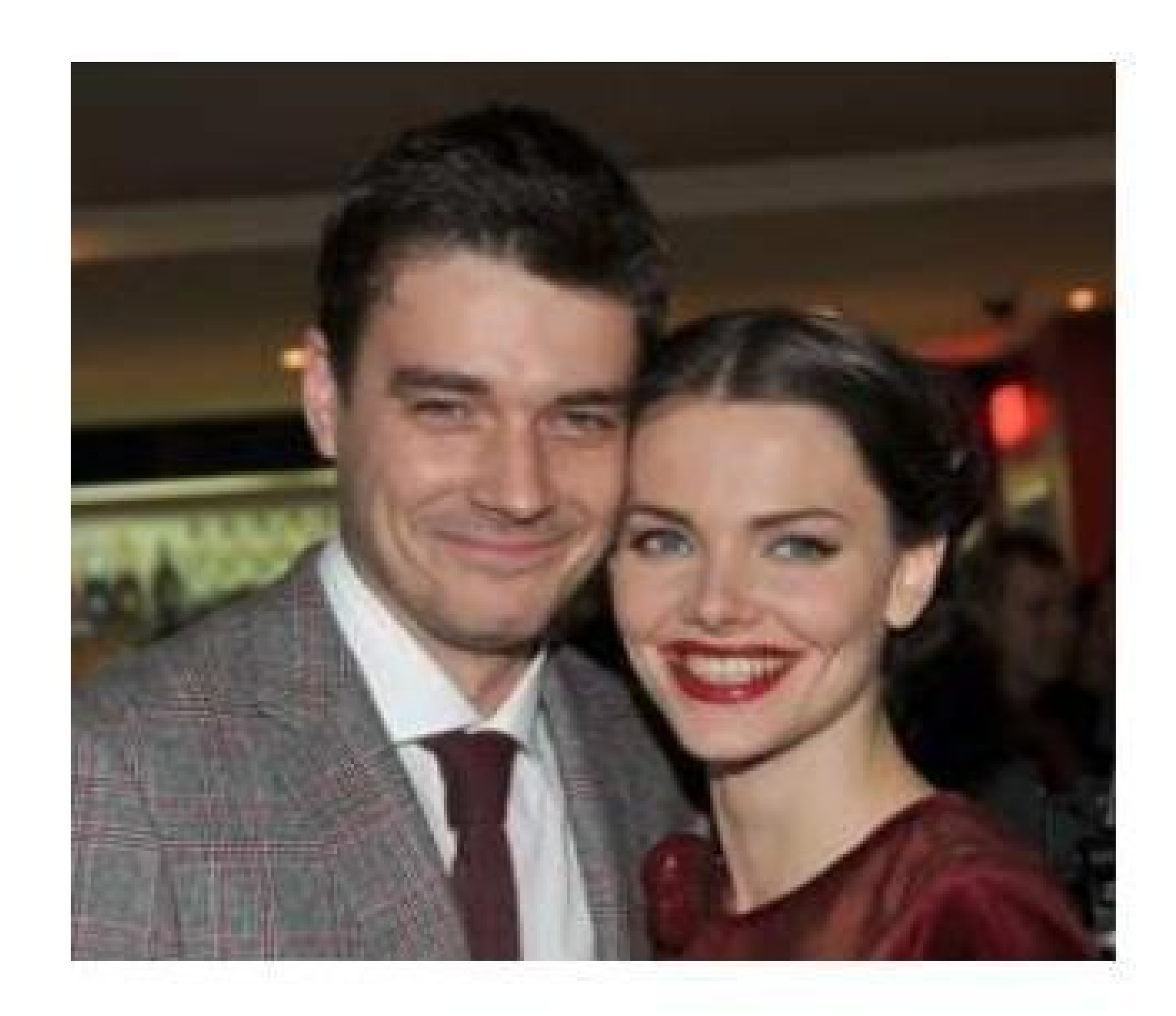


ФОТО: LEGION MEDIA



Платье, Balenciaga (ДЛТ); серьги, соединительные кольца, цепь – TOUS.

шается всегда и во всем, а меня – через раз, потому что иногда я даю слабину. А вот папа – нет, у него разговор короткий. Максим лояльный, добрый, но строгий. По-пацански, по-мужски разговаривает с детьми. И это прекрасно! Сейчас так много инфантильных молодых людей, которые привыкли, что за них все делают родители. Ответственности на себя не берут. А Максим в первую очередь прививает детям ответственность. И всегда подчеркивает, что важны личные достижения – в спорте, в учебе, в работе над собой.

Максим серьезно занимается своим здоровьем, соблюдает пятиразовый режим питания. А вы как-то продвинулись на пути заботы и любви к себе?

Е.Б.: Я не такая правильная, как муж. Но стараюсь не есть фастфуд и уже лет десять не курю. Со сном стало получше, чем раньше, сплю шесть часов, а не четыре. Вообще я долгое время жила так: есть работа, которой я отдаюсь, есть семья, дети, а про то, что есть я, забывала. А когда ты не оставляешь пространства для себя – это отрицательно влияет на все сферы жизни. Ведь надо не только отдавать, но и получать – за счет спорта, сна, встреч с подругами, кино, книг. Энергию нужно восполнять. Через некоторое время после рождения Андрюши я поняла, что очень раздражена, мне тяжело. Помню, мы встречались с подругой, и она сказала, что я очень уставшая. Выслушала рассказ о том, как я живу, и сказала: «Мать, завязывай». От нее я впервые и услышала, что нужно выделять время для себя, любимой. Раньше я об этом не думала. А потом обнаружила, что даже поход на маникюр дает мне энергию. Я возвращаюсь домой и с удовольствием играю с детьми, улыбаюсь. Так что все эти женские мелочи вовсе не мелочи, а вещь необходимая. ■

«У старшего сына возникли вопросы по половому воспитанию, и мы купили очень хорошую книжку»

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES



12
номеров с доставкой
1 980 руб.

Также вы можете читать нас на iPad и iPhone. При годовой подписке стоимость номера 69,9 руб.



Первые **30 человек** получат в подарок аромат **Bergamote Calabria** из коллекции **Aqua Allegoria, Guerlain** — яркая свежесть бергамота, дополненная пряным имбирем, нежной сладостью ванили и элегантными нотами белого мускуса.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за **3** номера **561** руб.
- за **6** номеров **1056** руб.
- за **12** номеров **1980** руб.

Чтобы оформить подписку и получить подарок, вам необходимо:

- заполнить прилагаемую квитанцию. При заполнении указать ФИО, адрес доставки и телефон;
- оплатить квитанцию в любом банке РФ;
- отправить квитанцию об оплате **по адресу:** 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, помещение VI, или **по e-mail:** PSDSubscription@hspub.ru

Если мы получим вашу квитанцию до 10-го числа и деньги поступят на р/с, подписка откроется со следующего месяца. Мы отправим вам журнал по почте заказной бандеролью (с извещением). В Москве возможна курьерская доставка.

Редакционная подписка проводится только на территории Российской Федерации. Цена подписки включает НДС (10%) и стоимость доставки.

По вопросам подписки обращайтесь по телефону
+7 (495) 633 5735
и по e-mail: PSDSubscription@hspub.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 60

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **в АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на ______ номеров		

Плательщик (подпись)

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 60

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **в АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на ______ номеров		

Плательщик (подпись)

Взгляд

Psychologies





«Зачем на лодке коза?» – возможно, спросите вы. Ответим по порядку: во-первых, это не лодка, а надувная доска для серфинга. Во-вторых, коза весьма полезна, она придает начинающим спортсменам отваги. Наверное, они думают: уж если коза плавает, мы точно сможем! Оригинальный способ воодушевлять серферов практикует калифорниец Дана Макгрегор (Dana McGregor). Однажды по дороге на пляж он увидел козу, взял ее с собой и поставил на доску. Многие захотели к ним присоединиться. «В серфинге есть свобода, которую не найти нигде, – говорит инструктор. – Волны приносят нам исцеление и радость, поэтому я хочу, чтобы каждый однажды испытал это». Сейчас Дана Макгрегор работает уже со вторым поколением коз-помощниц. У них отличное чувство баланса, и они умеют задерживать дыхание под водой.

ФОТО: REUTERS

 Текст Алла Ануфриева, Екатерина Макаркова

ОТНОШЕНИЯ



Чем «зеленее», тем сексуальней

Романтические чувства и забота об экологии – какая связь? Оказывается, она есть: покупатели экологических товаров более привлекательны в качестве партнеров, как показали два исследования, которыми руководил социальный психолог Гонсало Паломо-Велес (Gonzalo Palomo-Velez) в Гронингенском государственном университете Нидерландов. В общей сложности в экспериментах участвовало более тысячи респондентов обоих полов. Участникам эксперимента показывали фотопортреты мужчин и женщин, сообщая, какие продукты они перед этим купили, обычные или «зеленые». Те, кто отдал предпочтение экологически чистым покупкам, оценивались как более желанные партнеры – причем как для кратко-, так и для долгосрочных отношений. Одно из возможных объяснений: те, кто покупает экологичные товары, кажутся более щедрыми и альтруистичными – оба эти качества мы ценим в потенциальных партнерах.

Еще одно наблюдение: женщины больше, чем мужчины, ценят экологичные продукты. То есть мужчина на кассе, который взял овощи в бумажном пакете или принес батарейку в специальный контейнер для утилизации, оценивается как предположительно более верный и надежный, чем тот, кто выкидывает одноразовые пакеты и не заботится о себе и природе.

«Is Green the New Sexy?» на сайте sciencedirect.com

ДАТА

100 ЛЕТ «ШАНЕЛЬ № 5»

Впервые легендарный аромат публика услышала 5 мая 1921 года в Париже. К цветочным ароматам, которые Коко Шанель недолюбливала, выдающийся парфюмер Эрнест Бо добавил синтетические мускусы – использовать их в то время мог только очень опытный мастер. До революции Эрнест Бо работал на старейшей российской парфюмерной фабрике Ралле (ныне фабрика «Свобода»). Он предложил главе модного дома десять парфюмерных пробирок, из которых она выбрала пятую. К тому же «5» было любимым числом Коко Шанель. Так и получили свое название духи, ставшие самыми знаменитыми и продаваемыми в мире. Их лаконичный дизайн также заметно отличался от вычурности, свойственной флаконам эпохи ар-деко. Этикетка – белый прямоугольник и контрастные черные буквы: минимализм, элегантность и ничего лишнего. Новый аромат – духи, которые «пахнут женщиной» – быстро приобрел бешеную популярность не только в высших кругах. Во время беседы с Мэрилин Монро в 1954 году один из журналистов спросил, что на ней надето, когда она ложится спать. Ее ответ стал слоганом рекламной кампании духов: «Несколько капель Chanel No. 5».

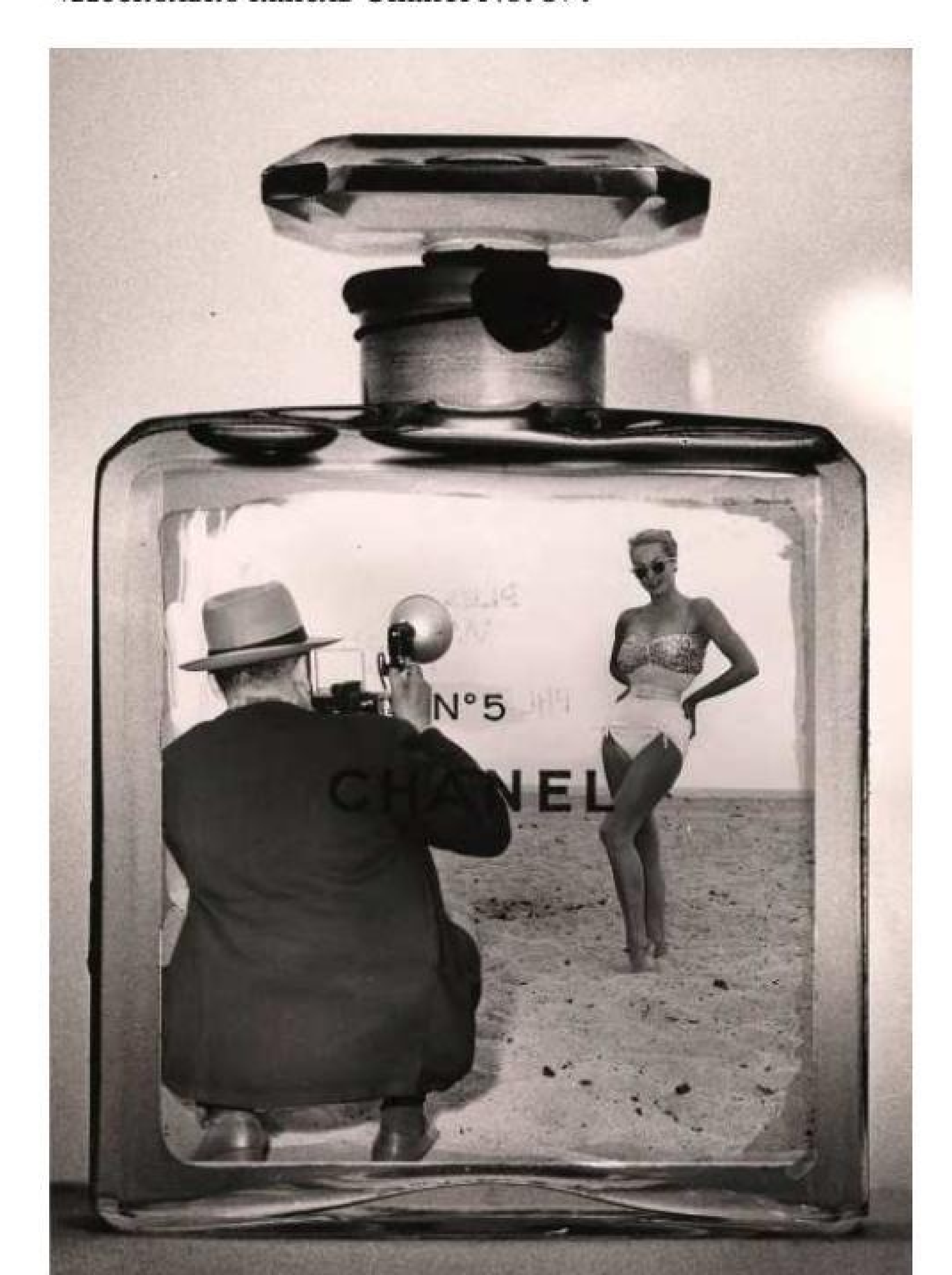


ФОТО: GETTY IMAGES(2); ИЛЛЮСТРАЦИЯ ЗЛАТА ВАРЮНИС

РАЗГРУЗКА



ВО ВЕСЬ ГОЛОС

Крик помогает выразить сильные чувства: гнев, восторг, отчаяние, а также ощутить объем своих легких и силу голосовых связок. Идеальное место для этого – безлюдное, как долина гейзеров или подножье вулкана. Мы можем попасть туда, не выходя из квартиры: в Исландии сделали сайт, открытый для всех. Кричим в микрофон, а затем крик воспроизводится через колонку, и мы можем слышать его в реальном времени и в записи. Колонки стоят в горах и полях, на побережье и возле вулканов, поэтому смотреть тоже интересно. Можно послушать других: оказывается, все кричат по-разному. lookslikeyouneediceland.com



ПОБИТЬ ТАРЕЛКИ

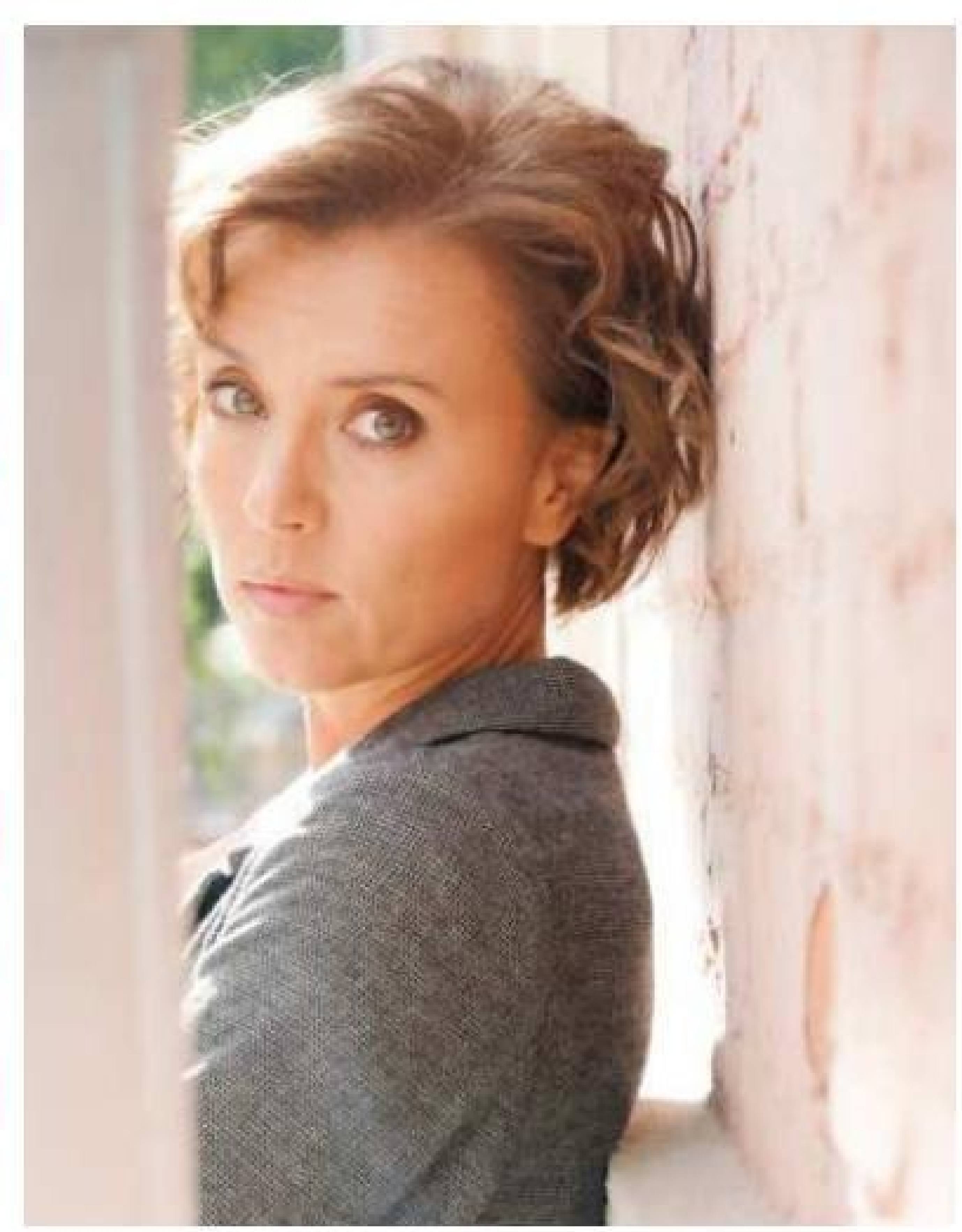
Признаемся: бывают моменты, когда страшно хочется что-нибудь разбить и сломать. Но мы, разумеется, сдерживаемся: пострадает имущество, да и кто будет все это убирать? Что ж, уберет персонал компании, которая предоставляет «комнаты ярости» – они выглядят как жилое или офисное помещение, например, в одной стоит шкаф с тарелками: разбить можно и то и другое. И даже выбросить в окно телевизор. Без вреда и с пользой: излив всю накопившуюся злость, мы станем более дружелюбными. Инструмент для «дестроя» выдается там же. mydestroy.ru

ПОБЕЖДАТЬ

Стать главным героем боевика или фильма ужасов? Это возможно, если записаться на игру и в выбранный час прийти в клуб, где работают мощные игровые компьютеры. Вам выдадут шлемы виртуальной реальности и моушн-контроллеры (датчики движения), которые отмечают положение ваших рук в пространстве и позволяют взаимодействовать с миром игры. Мгновение – и вы стреляете в зомби, сражаетесь на мечах, рубите деревья в дремучем лесу или охотитесь за привидениями. Играть можно в одиночку, с компанией друзей или семьей. gravity17.ru

 Текст Алла Ануфриева, Екатерина Макаркова

ПЕРСОНА



Ксения Алферова

О театральных посиделках, о любви к писателям, литературе и жизни

«Мои «Литературные посиделки» нашли постоянный дом – они будут проходить в театре им. Вахтангова. Я уже рассказывала о Цветаевой, Маяковском, Бродском, Высоцком. В мае наша встреча будет посвящена поэту Роберту Рождественскому, зрители давно просили об этом. Посиделки – это всегда про любовь. Это не обычный творческий вечер, не концерт, а монолог влюбленной женщины. Я очень люблю читать и делиться мыслями и чувствами. Я выхожу к гостям и рассказываю не о писателе или поэте, а о человеке в первую очередь. Зрители говорят, что герой оживает, он с нами, среди нас. Это мой любимый проект, где я автор, режиссер и исполнитель. Большая ответственность! Многие спрашивают, как он появился. Захотелось притормозить нашу суетливую жизнь, убрать телефон и поговорить о вечном, погрузить себя и зрителя в атмосферу красоты и гармонии. За два часа посиделок у тех, с кем я разговариваю, есть возможность заново познакомиться с любимыми писателями, открыть их с неизвестной и неожиданной стороны. Я счастлива, моя задача выполнена. Ведь великие произведения делают нас мыслящими, красивыми, свободными! Я буду рада видеть вас на посиделках».

posidelki-alferova.ru

ЭКОЛОГИЯ

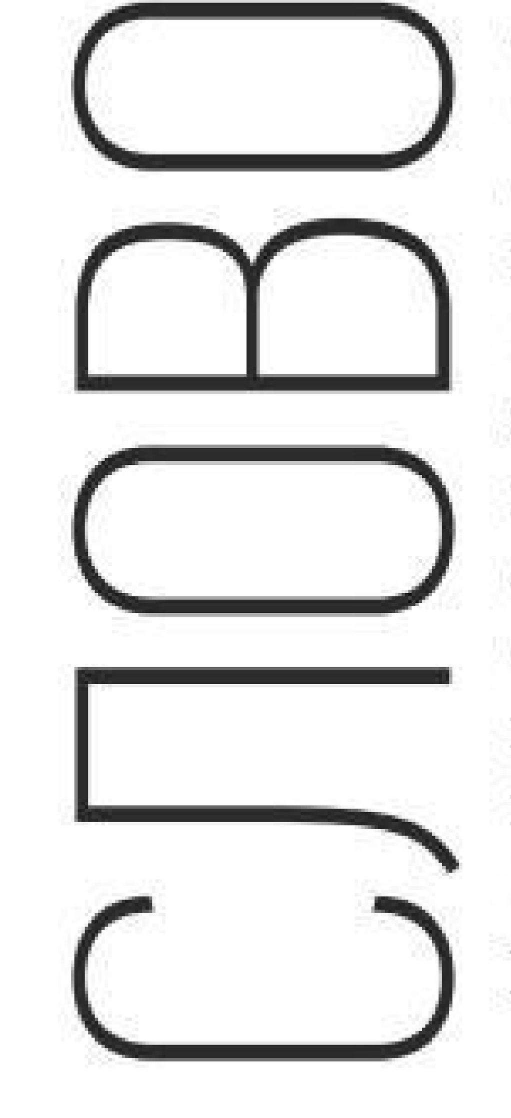
НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО

Еще никогда олимпийские медали не делали из мусора! Но в этом году так и будет: все 5000 медалей для летних Игр в Токио полностью состоят из металлов, полученных в результате переработки высокотехнологичных отходов. Обычно золото, серебро и бронзу для медалей предоставляют горнодобывающие компании. Однако организаторы Олимпиады отчитались, что необходимое количество металлов уже собрано: их извлекли из деталей ноутбуков, смартфонов и фотокамер – всего более 5 миллионов электронных устройств, которые жители Японии сдали на утилизацию за 3 года. Любой желающий мог оставить старую технику в специальных ящиках, установленных в торговых центрах по всей стране. Помимо изготовления наград из переработанных металлов власти Японии запустили сразу несколько проектов по защите окружающей среды. Разработан план по утилизации полиэтиленовых отходов после Олимпийских игр. А каркасы кроватей в Олимпийской деревне сделаны из картона, пригодного для переработки.

asia.nikkei.com

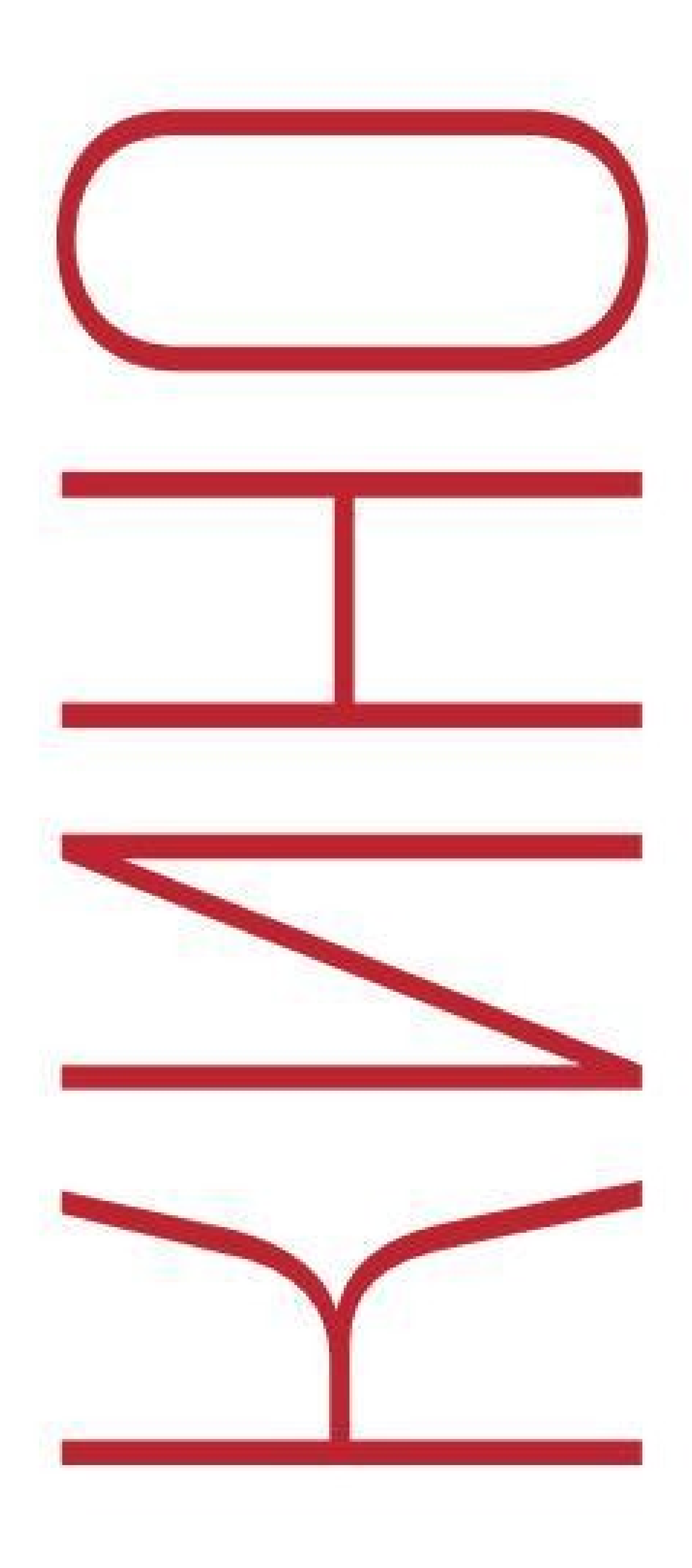
ФОМО

Когда вы заходите в соцсети, у вас складывается впечатление, что все вокруг живут более насыщенной жизнью, чем ваша? Тусовки, поездки, интересные мероприятия и яркие события льются с экрана потоком, и кажется, что вы регулярно пропускаете что-то важное. Этому чувству есть название: FoMO (англ. Fear of Missing Out – страх упущенных возможностей). Его ввел в употребление американский инвестор и писатель Патрик Макгиннис в 2004 году, отметив, что этот страх подталкивает к сверхактивной социальной жизни, требующей огромных затрат энергии. FoMO постоянно испытывают больше половины пользователей соцсетей, показало исследование американского портала[1]. Русский аналог термина – синдром упущенных возможностей (СУВ).



1. mylife.com

ФОТО: ЕКАТЕРИНА ПЕРФИЛОВА





«Отец»

Дело. Шесть номинаций этого фильма на «Оскар» не случайны: посмотреть его – как взойти на неприступную вершину. Преодолеть себя и обрести неведомый ранее опыт. Ведь она о том, как некогда мощную, блестящую личность поглощает деменция. И о том, как с болезнью отца пытается справиться-сжиться дочь героя. В пьесе, написанной режиссером Флорианом Зеллером, героя зовут Андрэ. В фильме он стал Энтони: исполнитель этой роли 84-летний Энтони Хопкинс просил дать герою свое имя будто из солидарности с ним.

Лаборатория. «Отец» – дебют в кинорежиссуре 42-летнего француза Зеллера, одного из самых «репертуарных» драматургов мира. Его ставили и у нас: в «Современнике», РАМТе и в антрепризе. В фильме автору удалось преодолеть «лабораторность» своей пьесы: действие в ней происходит в четырех стенах буквально – в квартире героя. В кино она оказалась ловушкой для свободолюбивой, властной личности. А в кадре никогда не больше трех персонажей.

Предварительный диагноз. Кино теперь обращает внимание на темы, к которым раньше относилось опасливо. «Все еще Элис» с Джулианной Мур, «Супернова» со Стенли Туччи и Колином Фертом, «Неизбранные дороги» с Хавьером Бардемом – о деменции как драме утраты человеком себя. Но не потому ли они стали возможны, что мы теперь ждем от кино и прямого разговора о том, чего принято страшиться? На зрительский благородный стоицизм – способность посмотреть в глаза своим страхам – рассчитывает и «Отец». И в этом смысле он верен самой сути искусства, которое вообще-то призвано расширять наш бедный личный опыт за счет опыта чужих судеб и чувств.

Жанр: драма. Режиссер – Флориан Зеллер. В прокате с 15 апреля

ОЛИВИЯ КОЛМАН

Судьба 47-летней британки Оливии Колман – редкое исключение среди женских актерских судеб: соответствующее ее таланту признание она обрела лишь два года назад с ролью королевы Анны в «Фаворитке», за которую получила «Оскар». Зато теперь ясно, что трон актрисе идет. Еще одна ее королева, Елизавета Вторая, – безусловное украшение сериала «Корона».



ФОТО: KINOPOISK.RU(2); EXPONENTAFILM.COM (1)

А ТАКЖЕ...



«ГУНДА»

Эта документальная картина кажется манифестом веганства, с детства избранного автором Виктором Косаковским как жизненный путь. Почти полностью черно-белый фильм, обошедшийся без человеческой речи (в нем действуют лишь животные с фермы в Норвегии), поднимает вопросы, касающиеся всех без исключения жизней на планете.

В прокате с 15 апреля



«ВЕЛИКИЙ»

Военный фотограф Юджин Смит и не предполагал, что автором шедевров его сделает один звонок. Фотокор журнала Life был последней надеждой японки, умолявшей его снять репортаж об экокатастрофе в Минамате. Катастрофе, которую замалчивали власти страны.

Жанр: драма.
В ролях: Джонни Депп, Хироюки Санада.
В прокате с 22 апреля

ФЕНОМЕН

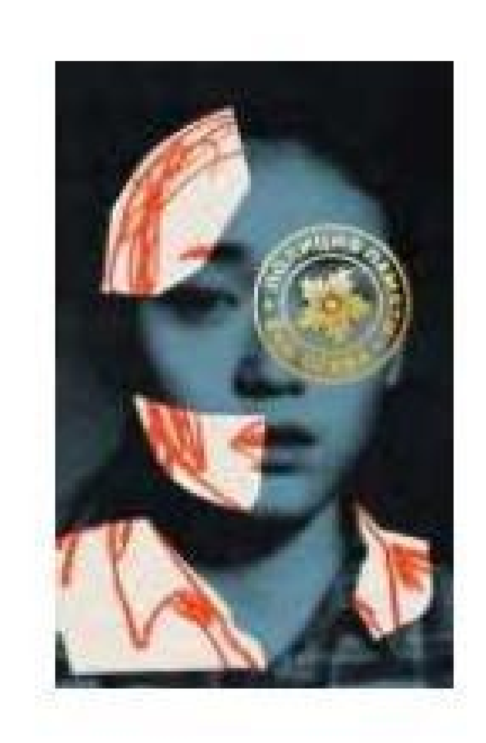




Сохранить свою память

Книги как люди: одни становятся нам друзьями, а другие – случайными прохожими. Роман японской писательницы Ёко Огавы *Полиция памяти* напоминает близкого родственника. Брата или сестру, кого-то, с кем мы чувствуем связь даже после расставания. Почему? Отчасти дело в языке. Лаконичный, тяготеющий к простым описаниям, местами похожий на стихотворения хокку, он гипнотизирует. Но главное, пожалуй, в самой истории: молодая писательница живет в стране, где время от времени что-то безвозвратно исчезает, прежде всего из памяти. Вчера люди пользовались духами, а сегодня уже никто не понимает, что это. Когда-то моряки рыбачили на судах, но в один день пропало мореплавание, и теперь пустуют даже прибрежные воды. Если в реальности остаются забытые объекты, их уничтожают. За этим следит Тайная Полиция, которая еще и разыскивает тех, кто вопреки всеобщему порядку помнит о пропавших вещах. Таким человеком оказывается друг и редактор писательницы, и она прячет его у себя дома, рискуя попасть в застенки Тайной Полиции как соучастница. А вещи продолжают исчезать, и узнать их заново писательница не в силах, как ни старается помочь ей в этом редактор. Антиутопия? Формально да, но нет здесь ни попытки напугать, ни социальных конфликтов. *Полиция памяти* – лирическая притча о противостоянии человека и времени. В течение нашей жизни многое исчезает, случайно ломается сим-карта с номерами старых друзей, теряется при переезде любимый с детства зимний шарф. И такие потери бывают болезненными. Память о том, что дорого, поддерживает нас, позволяет не потеряться, сохранить свою целостность. Проще говоря, остаться собой. И *Полиция памяти* – о людях, которые пытаются остаться собой вопреки агрессивному потоку времени, выбивающему из них знания о себе и о мире.

ЁКО ОГАВА – японская писательница, автор 50 книг, художественных и научно-популярных. Ее роман *Полиция памяти* (1994) вошел в шорт-лист Международного Букера – 2020.



Полиция памяти Ёко Огавы
Перевод с японского Дмитрия Коваленина
Поляндрия, 351 с., 592 руб.

ФОТО: GETTY IMAGES

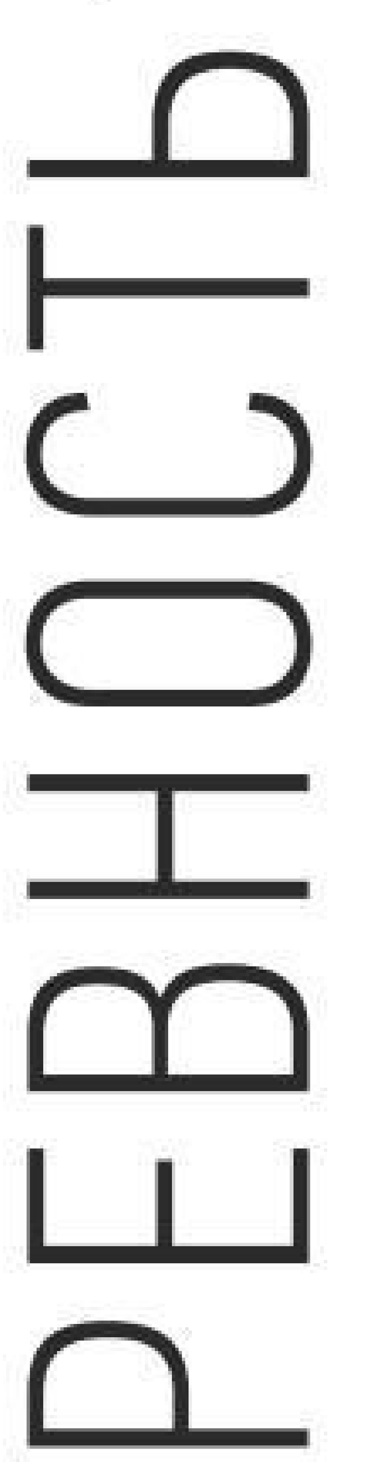
ПРИЗВАНИЕ

«Человек из красного дерева» Андрей Рубанов

Убит коллекционер средневековых статуй. Рассследовать дело помогает мастер резьбы по дереву Антип Ильин. Он и сам создает деревянные скульптуры, но скрывает свой дар и свое фантастическое прошлое: древние реликвии могут заинтересовать разные силы вплоть до агрессивных религиозных культов. Но какой смысл заниматься тем, о чем никто никогда не узнает? Антипа раздирают противоречивые чувства: желание все бросить и тяга к делу, которое он ощущает как предназначение. Остросюжетное повествование проводит нас через расследование и семейную драму, чтобы мы вместе с героем убедились: в творчестве процесс важнее результата, а собственное восприятие – мнения окружающих.

Редакция Елены Шубиной, 512 с., 726 руб.





«Любовь в тягость» Элена Ферранте

Это ранний роман, и в нем Элена Ферранте значительно смелее исследует интимную сторону отношений мужчины и женщины, чем в популярном *Неаполитанском квартете*. Художница Делия пытается понять, почему ее жизнерадостная мать покончила с собой. Она вспоминает детство, где каждый по-своему старался подчинить себе близкого. Отец контролировал жену, подозревая измену. Ее новый кавалер тоже был по-своему жесток. После развода родителей Делия не хотела, чтобы внимание матери досталось кому-то еще, и до сих пор примеряет на себя ее образ. Как справиться с желанием целиком присвоить себе кого-то? Пер. с итальянского Ольги Поляк.

Corpus, 224 с., 581 руб.



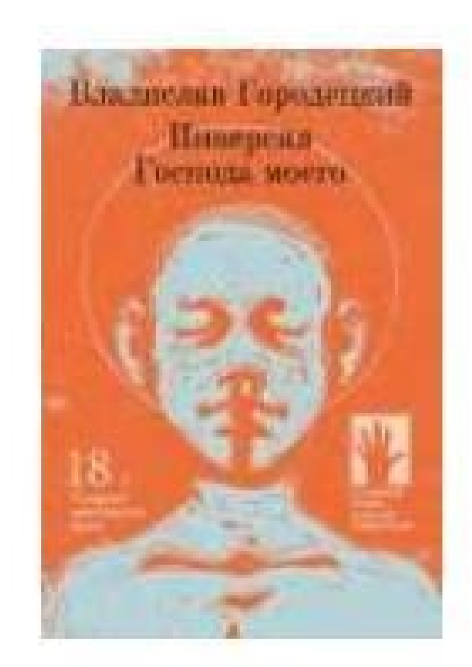




Владислав Городецкий: с легкостью о сложном

Среди ровесников двадцатисемилетнего Владислава Городецкого не очень модно быть прозаиком. И сам он воспринимает литературу без пафоса, заявляя, что дело писателя прежде всего – интересно и умно скрасить досуг. Но его дебютный сборник *Инверсия Господа моего* трудно назвать развлекательным. Он о том, как цифровая эра способна изменить духовную сферу общества и отдельного человека. Что становится добром, а что – злом? Кого спрашивают о смысле жизни, когда остальное спрашивают у Гугла? Эффектные эксперименты с формой, где история может выглядеть расшифровкой видеотрансляции или сочинением нейросети, соседствуют с изображением последствий нерешенных социокультурных вопросов. Одинокие инфантильные взрослые, доходящие до кровопролития дети, будни вебкам-моделей и новые секты – Владислав Городецкий принципиально не сглаживает острые углы и признается, что из-за натурализма его рассказы иногда отказывались брать журналы. За четыре года случались редкие публикации, но их заметили, когда рассказов уже хватало на книгу. Сборник еще в рукописи был номинирован на «Национальный бестселлер», а затем издан. К счастью, Владислав Городецкий продолжает экспериментировать и не стремится остаться на слуху благодаря одной удачной теме, и значит, у него есть шанс избежать синдрома завышенных ожиданий.

Владислав Городецкий.
«Инверсия Господа моего»
Городец-Флюид, 192 с., 458 руб.



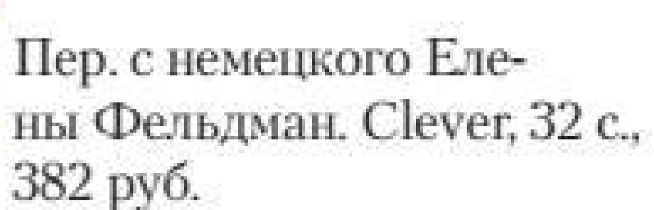
ДО 16 И СТАРШЕ

УЗНАВАНИЕ

«Очень страшный Шуш!» Шарлотта Хаберзак

От 2 лет. У зверей по соседству поселился загадочный Шуш. Никто его не видел, а уже ходят слухи: сурок ворчит, что Шуш гигантский и злой, косуля считает, он жутко лохматый, а курица боится, что он кидается на всех с поцелуями. Но скоро выясняется: на деле Шуш совсем другой. Смешная история о страхе, у которого глаза велики.





Пер. с немецкого Елены Фельдман. Clever, 32 с., 382 руб.

ГАРМОНИЯ

«Меня зовут Жизнь» «Меня зовут Смерть» Элисабет Хелланд Ларсен

От 6 лет. Жизнь и Смерть появляются везде: плавают с рыбами, прыгают с белками, дают надежду либо заслуженный покой. Знакомясь с ними в книгах-близнецах, мы можем ощутить гармонию мироздания.

Пер. с норвежского Анастасии Наумовой. Поляндрия, 48 с., 817 руб. каждая

ЧУВСТВА

«Прогулка по прямой. Шесть историй о любви» Анна Ремез

От 12 лет. Часто, чтобы влюбиться друг в друга, нужно вместе любить что-то еще. Во всяком случае, подростков в рассказах Анны Ремез сближают именно увлечения. Когда дружба перерастает в нечто большее? И как разобраться в своих чувствах?



Детское время. 112 с., 300 руб.

ЛИЧНОЕ



Яша, 10 лет, прочитал для нас

«Давай поедем в Уналашку» Анны Красильщик

«Я бы хотел побольше таких книг, где жизнь понятная и на твою похожа. У мальчика Марка есть свой телефон, и он тоже смотрит «Гравити Фоллз». Марк ходит в школу, но ему там скучно. Он мечтает поехать в Уналашку, это город на Аляске. А еще Марк хочет узнать, кто его дедушка, хотя даже мама и сама бабушка этого не знают. Марк ведет настоящее расследование: у него есть редкая фотография бабушки в молодости, и он пишет известным фотографам. Просто старый снимок бабушки сделали на фотоаппарат, который мало у кого мог быть. Марк думает, что фотограф – его дедушка. Книга вообще веселая. Я смеялся, когда Марк наконец нашел папу своей мамы, но перепутал слова и случайно сказал ему: «Я твой дедушка». Марк хороший, надежный и упорный, я бы стал с ним дружить. А еще он чем-то на меня похож, я думаю. Я тоже люблю фотографировать, но у меня фотоаппарат сейчас сломался, поэтому уже не знаю... На телефон мне фотографировать неудобно. Правда, Марк почти ни с кем не дружит в школе, а я дружу. Но он просто больше со взрослыми любит общаться. Не знаю, кстати, правильно это или нет, потому что взрослые бывают и злые некоторые. Я думаю, Марк такой открытый, потому что у него родители очень добрые, они разговаривают с ним как на равных. У меня в общем тоже, но я как-то с чужими поосторожнее».

«Давай поедем в Уналашку» Анна Красильщик. Белая ворона, 160 с., 613 руб.

ФОТО: АННА ИВАНЦОВА (1)

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА



Осознанный выбор

Сегодня мы часто слышим и сами используем слово «экология». Мы хотим экологично одеваться и питаться, работать и отдыхать... Что для этого требуется? И что из того, что требуется, у нас есть?

В РАЗГОВОРЕ УЧАСТВУЮТ:

- **Дарья Алексеева,** основатель фонда «Второе дыхание».
- **Ирина Пудова,** телеведущая, президент проекта «Здоровая нация».
- **Витольд Ясвин,** доктор психологических наук, автор книги *Психология отношения к природе.*
- **Михаил Замарин,** советник главы Российского экологического общества.

ФОТО: GETTY IMAGES

Что значит быть экологичными, насколько нам это удается и для чего это нужно – нам или кому-то другому? Зависит ли осознанное потребление от уровня дохода? Какие привычки улучшат жизнь? Чтобы обсудить эти вопросы, мы пригласили в редакцию четырех специалистов в разных областях экологии. А на стол, за которым все собирались, поставили бутылки с водой... и, как выяснилось, ошиблись. Многому еще предстоит научиться!

Дарья Алексеева: У вас на столе стоят пластиковые бутылки, это неэкологично, и лучше, чтобы мы ими не пользовались!

Psychologies: Почему? Бутылки все равно уже произведены, а пластик можно переработать?

Д.А.: Да, отправить пластик на переработку лучше, чем выкинуть, но идеальный вариант – не использовать его совсем. Переработка не панацея. Во-первых, бутылка может снова стать бутылкой шесть раз, а потом рассыплется на микропластинки, которые невозможно отделить от другого мусора и переработать. Во-вторых, на переработку будут потрачены вода и электроэнергия, ценные ресурсы. Конечно, сейчас эти бутылки уже произведены. Но если мы, потребители, откажемся от пластика, у производителей напитков упадут продажи, и они поймут, что лучше перейти на упаковку, которую можно перерабатывать много раз. Но лучший мусор – тот, который не образовался. Никому не нравятся свалки.

>>



>> **Михаил Замарин:** Добавлю цифры: если пластиковая бутылка не отправляется на переработку, то ее зарывают в землю, где она разлагается от 400 до 1000 лет! И совсем недавно на полигон для отходов везли весь бытовой мусор. Теперь, после мусорной реформы, это делают после сортировки, чтобы снизить объем «захоронения». Но на перерабатывающих заводах сортируют вручную, многое пропускают, так что все равно на полигоны попадает многое из того, что можно было бы использовать. И даже таких заводов не хватает! К 2030 году национальный проект «Экология» обещает построить 200 заводов с автоматизированной сортировкой, а сейчас их не больше десяти. Это значит, что 95% всех отходов оказывается на полигоне – 70 млн тонн в год. А мы можем это изменить, если просто будем сортировать свой домашний мусор!

И все же не каждый готов сортировать мусор. Убедят ли нас экоактивисты, или государство должно принять меры?
Д.А.: Насильственные меры, кто бы к ним ни прибегал, неэффективны, потому что вызывают протест. Но государство может создавать условия для более экологичной жизни. Например, если в магазинах просто не будет упаковок из одноразового пластика, как в Германии, где он запрещен. Там же поощряется разными способами экологичное поведение: многоразовые шоперы, велосипед вместо машины. Вопрос в дизайне среды, в городской инфраструктуре. Но даже там, где ее нет, каждый может компенсировать свой экослед, вернув в среду что-то полезное. Нет в городе раздельных контейнеров для отходов – вы можете установить под раковину диспоузер, это устройство измельчает очистки, и они утекают в канализацию. Не нужно мучиться, что куда выбрасывать. Плюс из таких отходов делают биогаз, и получается, что мы участвуем в образовании чистой энергии.
М.З.: Тут вечная дилемма: яйцо или курица, что первично, осознанное потребление или инфраструктура для его осуществления? Представьте, дождемся мы двухсот заводов по переработке: «Все готово, сортируйте и привозите!» – и сразу возникнет масса вопросов: что, куда, как? Привычки-то нет. Поэтому приобщение граждан

«70 млн тонн мусора в год зарывается в землю. И в наших силах уменьшить эту цифру сортировкой мусора»

Михаил Замарин

к экокультуре и строительство заводов должны идти параллельно. Привычки вырабатываются годами, в идеале – прививаются с детства.

Кто и как может прививать такую экоосознанность?
Ирина Пудова: Необходимо участие медиа, которые вызовут интерес к этой теме, помогут продвинуть идеи экоактивистов. Не только телевидение, газеты, журналы, но и «ТикТок», «Клабхаус». Если подросток увидит в соцсети, как его любимый блогер сказал: «Не покупай тетрапак, потому что это не круто», – он так и сделает. Сфера влияния разная, у кого-то вся страна, а у кого-то собственные дети, и это тоже важно! Привычки рождаются в семье.
Витольд Ясвин: Как мы воспринимаем то, что нас окружает? Среда и пространство – не одно и то же. Пространство – объективная категория, среда – субъективная. Мы можем находиться в одном пространстве, но в разной среде. Пример: один и тот же населенный пункт для одного – родной город, воспоминания детства, а для другого захолустье. Как вы думаете, кто из двоих будет заботиться об этом месте? Если мы в своей среде, нам не все равно, что вокруг происходит.

Как приручить пространство, сделав его нашей средой?
В.Я.: Сделать его красивым. Представьте, что контейнеры не такие, как сейчас, а цветные, привлекательные, и за ними приезжает яркая машина. То же и в доме: если ведро и швабра стоят под лестницей в темном углу, никто не захочет мыть пол. Об этом писал педагог Януш Корчак, а я проверил со школьниками: ведра разрисовали цветами, и из желающих наводить чистоту выстроилась очередь.
Д.А.: Предлагаю для начала отказаться от слова «мусор» и заменить его на «отходы». Потому что когда мы говорим «мусор», мы представляем себе вонючую свалку. Но когда понимаем, что огрызок яблока будет переработан в биотопливо, пакет от молока – в канцелярию, это перестает быть свалкой и становится чем-то полезным.
В.Я.: Обратите внимание на еще одно слово – «должен». Его так часто употребляют в разговоре про экологию! Должен приучить, привить, заставить. Это воспринимается как давление и поэтому не работает. А работает через слово «хочу», которое связано с удовлетворением потребностей. Мы переоцениваем свою рациональность и способность руководствоваться соображениями долга. На самом деле мы существа скорей иррациональные, нам нравится играть. Эстетика для нас важней этики.

Иными словами, когда экология станет красивой и увлекательной, тогда мы и будем ею заниматься...
М.З.: Но при этом если брать иерархию потребностей по пирамиде Маслоу, то стремление к эстетике и гармонии находится в ней на последнем месте. В регионах средняя семья живет от зарплаты до зарплаты. И когда у них не >>

«Все встанет на свои места, если «я должен» заменить на «я хочу»

Витольд Ясвин



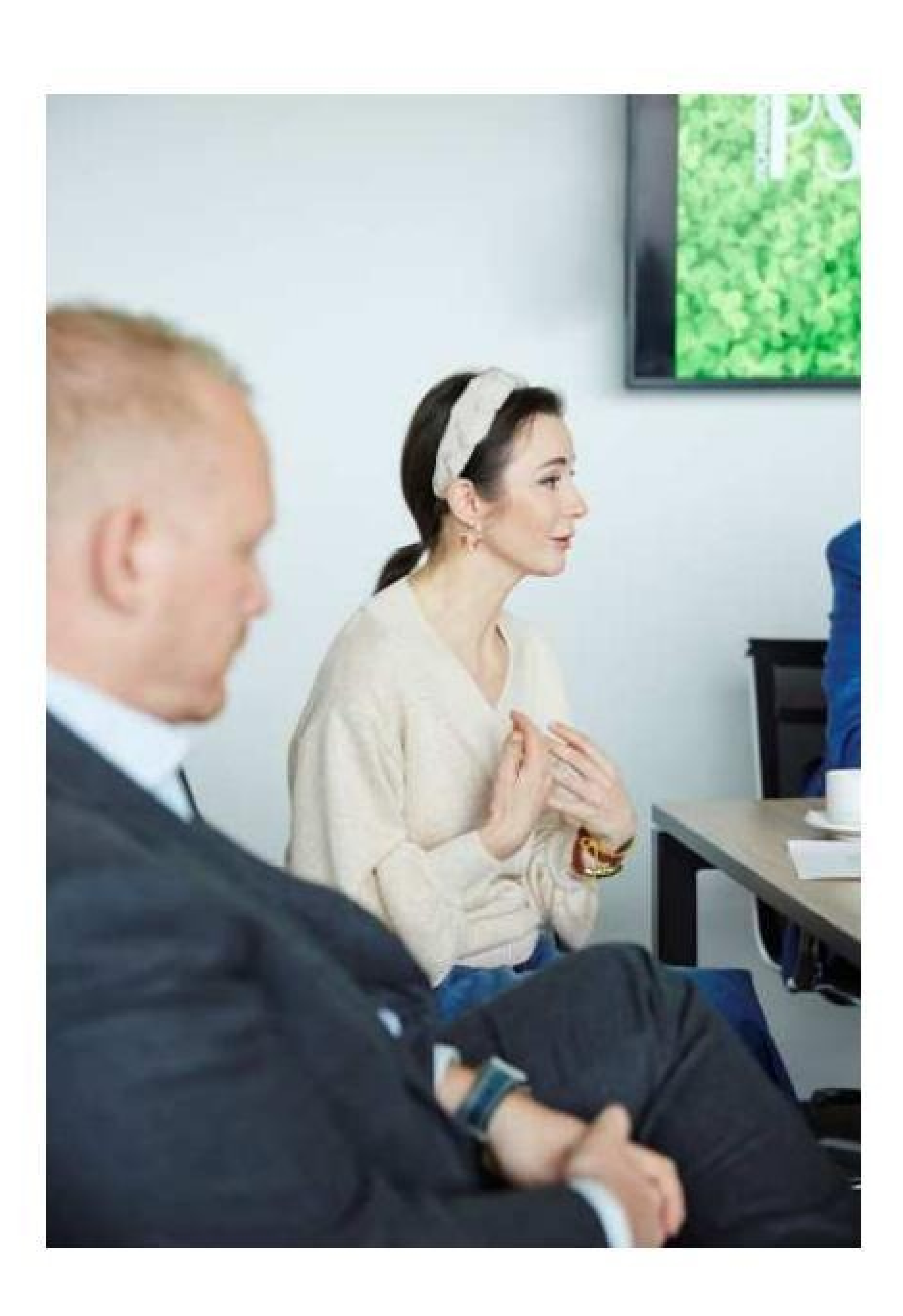
ФОТО: ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ

>> закрыты основные базовые потребности – быть сытым и в безопасности, это только первая и вторая ступени в пирамиде Маслоу, о каком мусоре, экологии и защите природы можно думать!

Получается, что для экологичного существования нужен достаточно высокий уровень жизни?

Д.А.: Я не согласна! Детям интересно независимо от того, сколько зарабатывают их родители и в каком регионе они живут. Наш фонд работает в Ростове Великом, и там школьники не менее активны и любопытны, чем в Москве. Мы проводим для них экскурсии, и они с воодушевлением наблюдают, как из ненужной тряпки можно сделать пластиковую ручку. Так приходит понимание важности сортировки отходов – через заинтересованность, игру, соревнования, систему поощрений.

М.З.: Да, доступ к информации есть у всех вне зависимости от финансового состояния семьи. Но давайте представим, что среднестатистическая семья с доходом 15 тысяч рублей пришла в магазин купить молоко. Перед ними пластиковая бутылка и пакет тетрапак. Что выбрать? Они знают, что в этом случае лучше бутылка, потому что пластик можно переработать, а тетрапак – многослойная упаковка: картон, фольга и полиэтилен – их не так просто разделить. Но даже при высоком уровне осознанности и понимания таких нюансов определяющим будет вопрос цены. Я знаю, как делается потребительский выбор в регионах. Два рубля имеют значение!



Выбор есть – но в то же время его нет, как же так?

В.Я.: Хочу напомнить начало нашего разговора: Дарья упомянула условия и возможности. И это вовсе не синонимы: условия – это то, что находится вне меня. А возможности – то, что есть у меня. И условия с возможностями совпадают далеко не всегда. Сейчас Михаил описал как раз такой случай.

Д.А.: Мне кажется, важно не впадать в экорелигиозность и фанатизм. Если вас всерьез волнует проблема осознанного потребления, не нужно стараться делать это как-то экстремально, негигиенично по отношению к себе. Не надо сразу браться сортировать семь видов пластика – скорей всего, мы устанем и быстро разочаруемся. Гораздо полезней для начала разобрать шкаф и понять, что мы носим, а что было куплено зря, сделать вывод и в следующий раз не покупать ненужные вещи. Можно сходить вместе с детьми на экскурсию на мусоросортировочный завод, показать им, как это все устроено. Просто выбрать для себя какие-то простые тактики, которые легко вписываются в нашу жизнь. И постепенно они станут частью новой жизненной философии. Кстати, экологичный вариант покупки в секонд-хенде сэкономит вам деньги – вещи там стоят дешевле, если сравнивать с ценами в торговых центрах. Иногда экономия может оказаться приятным бонусом к осознанному потреблению.

«Я горжусь, что мои дети не стесняются делать замечание, если кто-то не убрал за собакой или бросил бумажку»

Ирина Пудова

ФОТО: ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ



«Не нужно впадать в экорелигиозность и сразу пытаться сортировать семь видов пластика. Начните с малого!»

Дарья Алексеева

Мы говорили об окружающей среде, а ведь мы сами тоже ее часть. Как соотносится экологичное отношение к себе с заботой о природе?

И.П.: Они неотделимы: разве можно заботиться о себе, в то же время разрушая свою среду обитания? Поэтому в нашем проекте «Здоровая нация» мы будем обязательно говорить о внимании к себе, своему здоровью и о полезных привычках, которые вписываются в экоконцепцию.

Д.А.: Стиль потребления отражается на нашем отношении к себе, и наоборот. Наверное, каждый хочет для себя лучшего, более правильного. Внимание к себе рождает вопросы: что я ем, что я ношу, чем я пользуюсь. Например, активистов фонда «Второе дыхание» часто спрашивают про одежду, это основной профиль нашей деятельности. И ответы, которые вы получаете, постепенно меняют ваше поведение. Вы начинаете понимать, что какие-то вещи вам в принципе не нужны, и появляются мысли: «А зачем я вообще все это купил? Лучше бы я на эти деньги взял абонемент в спортзал и занялся здоровьем».

М.З.: Хочу продолжить мысль Дарьи. Вопросы – это импульс к поиску какой-то истины, правды-неправды, чего угодно, это выход из застойного положения, в котором мы сейчас оказались. И чем чаще мы начнем задумываться: «а зачем, а почему так, а как можно, а стоит ли», тем быстрее придем к экологически осознанному обществу. И начинать необходимо с самого элементарного, с простых вещей: какой мусор можно переработать, а какой нет, почему органические отходы нельзя смешивать с пластиком... Давайте будем спрашивать.

В.Я.: Очень важно не отделять себя от мира, осознавать, что каждый из нас – его часть. И тогда не будет никакого «я должен». Будет: я хочу жить достойно, гордиться собой, и для этого я поступаю ответственно. Мы знаем, что обмануть врага – это подвиг, а обмануть своего – это предательство и преступление. И все встает на свои места, когда мы считаем мир близким, родным, воспринимаем его как партнера. И тогда экологическая скромность или экологическая порядочность подкрепляет в нас чувство собственного достоинства. ■



Переходите на зеленый

Натуральная, этичная и экологичная косметика сегодня в тренде. Но как выбрать действительно честное средство, которое принесет пользу вам и не навредит природе?

Натуральная косметика давно пользуется любовью покупателей. И это вполне объяснимо. Во-первых, все растительное вызывает у нас доверие на подсознательном уровне. А во-вторых, для жителей мегаполиса такое средство – возможность стать ближе к природе, не покидая собственной квартиры. Однако на волне популярности всего натурального появилось такое явление, как гринвошинг или «зеленый камуфляж». «Этот термин применяют к тем продуктам, в которых доля растительных ингредиентов незначительна, однако именно на них делается акцент в рекламе и на упаковке», – объясняет доктор Катарина Алдер, руководитель отдела исследований и разработок Rausch. Этот швейцарский бренд производит растительную косметику для волос по традиционным рецептам с 1890 года.

Соответствовать на 100% принципам натуральной косметики брендам сегодня сложно. Для этого в формулах вообще не должно быть синтетических компонентов, что сильно усложняет выбор сырья. Кроме того, как поясняет Катарина Алдер, натуральное не всегда означает безопасное: «Некоторые природные вещества, например эфирные масла, могут вызвать аллергию. В таких случаях разумнее выбирать синтетические компоненты, которые лучше переносятся кожей. Хотя, безусловно, наши специалисты стараются делать формулы

Компания Rausch использует 87 ингредиентов из трав и растений в форме экстрактов, настоек и масел, чем гарантирует самый большой процент натуральных ингредиентов в своей продукции.

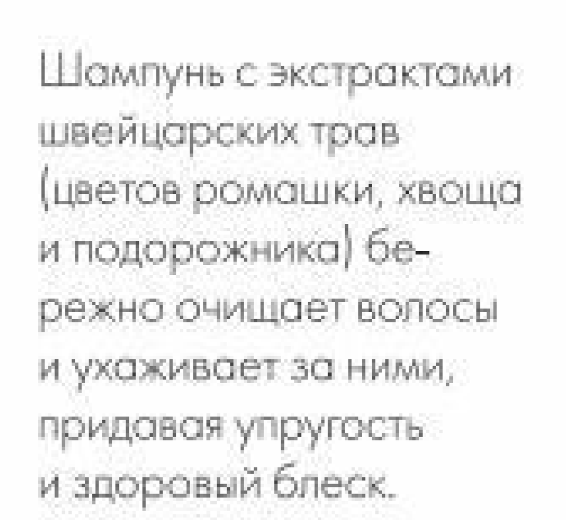
Rausch максимально натуральными, при этом не забывая об их безопасности и переносимости». И действительно, за счет 87 ингредиентов из трав и растений в форме экстрактов, настоек и масел Rausch гарантирует самый большой процент натуральных активных ингредиентов в своей продукции. При этом эффективность и безопасность всех средств подтверждена исследованиями.

Также компания Rausch придерживается стратегии устойчивого развития, делая ставку на этичность и экологичность. «Травы мы закупаем у швейцарских фермеров, чьи земли регулярно проверяют на экологичность, а другие ингредиенты – на тщательно контролируемых плантациях по всему миру, – объясняет доктор Алдер. – Кроме того, мы стараемся восполнить ресурсы, которые забираем у природы для производства наших продуктов. Например, участвуем в программе по восстановлению пальмовых лесов. Еще мы отказались от лишней упаковки, а наши флаконы из пластика подлежат вторичной переработке». И наконец, средства для волос Rausch не содержат парабенов, силиконов, минеральных масел и других сомнительных компонентов.









Шампунь с экстрактами швейцарских трав (цветов ромашки, хвоща и подорожника) бережно очищает волосы и ухаживает за ними, придавая упругость и здоровый блеск.



Шампунь, стимулирующий рост волос, с женьшенем и кофеином мягко очищает и освежает кожу головы, активизируя кровообращение и укрепляя волосы. Экстракт тигровой травы оказывает детокс-эффект.

Оздоравливающий шампунь с экстрактом коры ивы улучшает состояние кожи головы: снимает зуд, покраснения, борется с жирной перхотью и сокращает другие проявления себорейного дерматита.



ЗАПИСАЛА
ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ

“Я – суррогатный партнер”

Можно сказать, что наш герой занимается сексом за деньги, но это будет не вся правда. Женщины платят **Анзолу**, чтобы он помог им преодолеть страхи и раскрыть новые стороны сексуальности. Свой возраст он отказывается называть, как и фамилию. И вот почему...

“Я живу под именем Анзол с 2007 года и ни на какое другое не отзываюсь. Я придумал его не сам, но оно мне нравится: это звучно и красиво. Когда я занимался капоэйрой, меня так назвал мастер, Анзол значит «рыболовный крючок» – у меня много пирсинга на теле, наверное, поэтому. Фамилия тоже не важна, мы же не обращаемся друг к другу по фамилии?! Что до моего возраста, то он 18+, я совершеннолетний, и этого достаточно. Не хочется, чтобы обо мне составляли мнение по ярлыкам, которые на самом деле ничего не говорят. То, что я делаю, – вот это действительно обо мне.

Можно назвать меня суррогатным партнером, но я долго занимался этим, прежде чем узнал, как это называется.

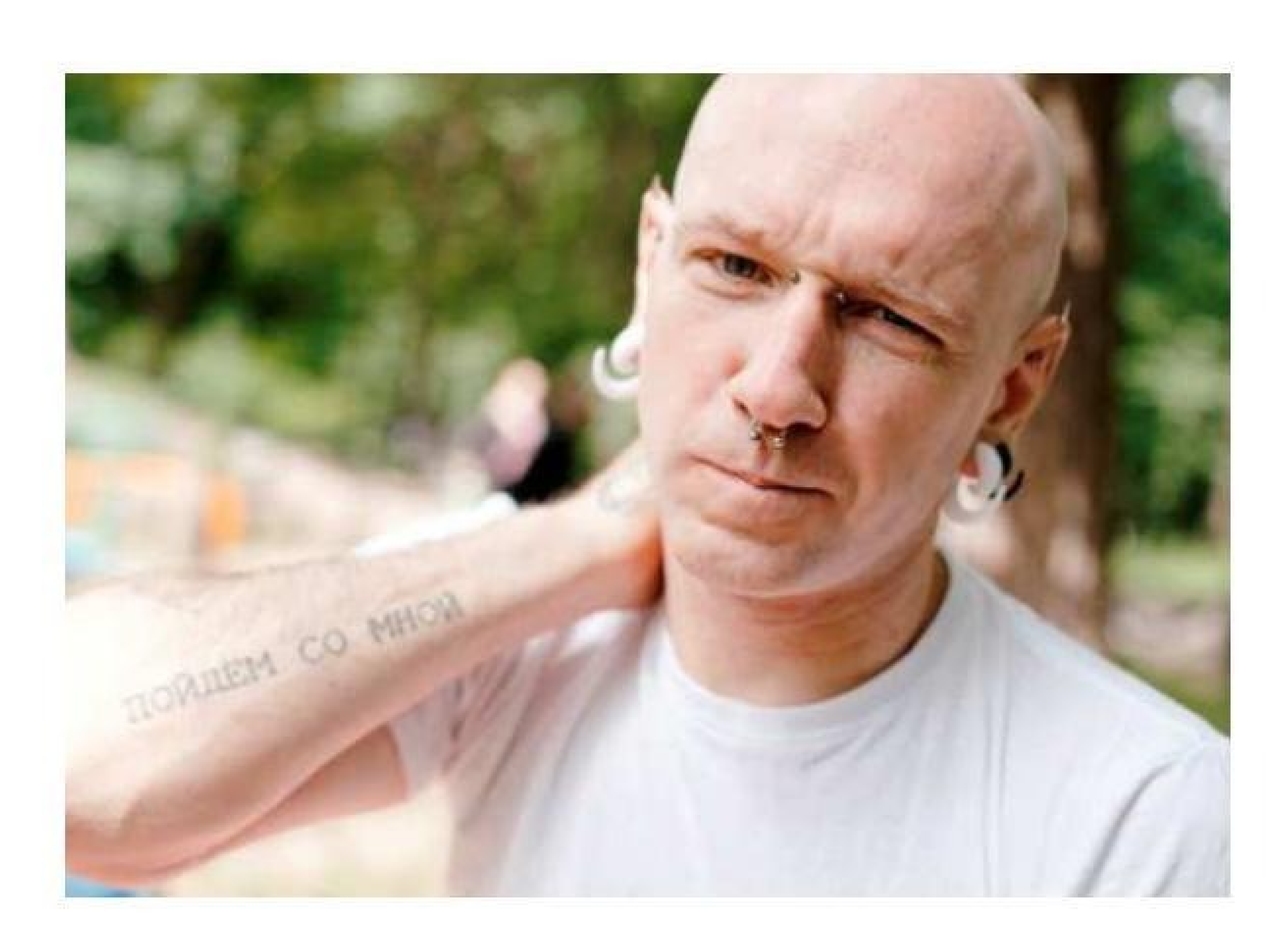
В течение семнадцати лет я был мастером маникюра: однажды у меня возникла идея работать в салоне красоты, пилить ногти, я отучился и реализовал это желание. Ко мне приходили девушки, женщины – мне больше нравится слово «девочки», оно теплое, приятное, – и многие рассказывали о своих бедах, обидах, страхах. Я говорил в ответ, что об этом думаю, с кем-то начинались отношения, мы занимались сексом, гуляли, смотрели кино, еще что-то делали. Потом она уходила от меня – более веселой, спокойной, свободной, чем пришла, открытой для новых отношений. Я ей больше не был нужен, удерживать ее не имело смысла. А я начинал все сначала, появлялась новая девочка, потом следующая... После этих отношений у меня оставалась пустота. Это был не взаимообмен, а движение в одну сторону: я отдавал. А получал только одно – сознание, что я помог.

Только когда я прочел книгу о суррогатном партнерстве, я понял: то, что я делаю, подходит под это описание. Тогда я стал именно так себя презентовать, и ко мне начали целенаправленно приходить за помощью в сексуальных отношениях. Запросов становилось больше, и я решил, что этим я и хочу заниматься дальше. Пришла пора завязывать с ногтями, потому что там уже ничего нового не происходило. Я и сейчас могу сделать маникюр, если меня об этом просят, но это уже не основной род занятий. Сексуальная помощь стала моей профессией.

Но личную жизнь пришлось от нее отделять. У меня в голове происходит своего рода настройка: вот сейчас я помогаю, это действует моя терапевтическая субличность. А есть еще другая, которая просто живет и наслаждается. Первые сессии давались тяжело, у меня не было навыков выстраивания границ, я не понимал, какой объем сил я готов давать. Но потом разобрался, как это работает: можно сказать, я научился не носить это с собой. Отключаться необходимо, потому что я вижу много страданий: насилие, разочарование, боль. Хотя некоторые истории все равно цепляют и надолго остаются в голове.

>>

ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОЗЛОВА



>> Деньги, которые я получаю за сессию, помогают устанавливать границу, это вносит ясность: я вместе с девочкой на определенное время, и в это время я полностью погружен в ее темы. Но когда она уходит, я не таскаю ее проблемы с собой. А когда она придет снова, я их вспомню. Я не строю личные отношения с клиентами – только терапевтические. И только когда они завершены, мы в некоторых случаях становимся друзьями.

Я вхожу в контакт с девочкой, которая ко мне пришла, чтобы помочь ей. Контакт – не обязательно секс, но я готов к нему, как и к тому, что секса не будет. Некоторым хочется поговорить откровенно, другим – просто полежать рядом. Однажды пришла девочка, которая отказала мне в сексе: ей требовалось сказать мужчине «нет» и чтобы он понял, что это окончательный отказ. И я дал ей этот опыт – что мужчина может ее слышать и уважать ее желание. Мои принципы – ненасилие и полная добровольность. Еще – физическая безопасность, защищенные контакты, контрацепция. Я никогда не делаю того, чего женщина не хочет. Среди тех, кто ко мне обращается, многие пережили насилие. Одна девушка так боялась мужчин, что не выносила никаких прикосновений, даже нейтральных. Был случай, когда я не смог помочь: травма была слишком глубокой, и я посоветовал девушке встретиться сначала с психологом. Мне бы хотелось работать в паре с таким специалистом, но это не так просто: даже если я его найду, как он сможет рекомендовать меня?

ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН?

Отвечает адвокат Янина Пироженко:
«Термин «суррогатный сексуальный партнер» в законодательстве РФ отсутствует. Такая деятельность может рассматриваться в рамках как административного законодательства, так и уголовного. В соответствии со статьей 6.11 КоАП РФ «Занятие проституцией» она влечет наложение административного штрафа.

К уголовной ответственности может быть привлечено лицо за «организацию занятия проституцией». В ст. 241 УК РФ указано, что деяния, направленные на организацию занятия проституцией, и систематическое предоставление помещений для них наказываются штрафом, либо принудительными работами, либо лишением свободы.

Лицо, которое окажет «услугу» рекомендательного характера, может оказаться вовлеченным в деятельность, которая преследуется по закону».

Официально профессии «суррогатный партнер» не существует у нас в стране. Поэтому я стараюсь оказывать и психологическую помощь — настолько, насколько могу.

Узнают обо мне чаще всего через сарафанное радио – побывавшие у меня рассказывают о своем опыте подругам, они звонят или пишут, рассказывают о проблеме. Я предлагаю, она соглашается или нет, мы переходим к практике, потом расстаемся. Моя задача – быть готовым к любому развитию событий. Запрос может измениться: неделю назад договаривались о массаже, но за неделю много чего произошло, может, массаж она уже испытала, теперь нужно другое. Я не знаю, кто придет. Даже если девочка знакомая, то какой она придет сегодня, мне неизвестно. Я чувствую себя в безопасности, но не потому, что есть предсказуемость, а потому, что я готов к любому повороту событий. Я никогда не стану делать того, чего делать не хочу. Именно это ощущение я стараюсь передать тем, кто

ко мне приходит, – можно чувствовать себя спокойно, даже не зная, что произойдет. Для этого нужно знать, что не предашь себя, понимать, чего хочешь и чего нет, и давать себе право в любой момент заявить об этом вслух. Обычно мы остаемся довольны друг другом. Но не каждый раз: никаких гарантий, кроме безопасности, нет. Одна девочка уже в начале сессии сказала, что ей это не подходит, и ушла. Я никогда не удерживаю, хочешь уйти – иди, даже не уговариваю. Другая провела со мной все отведенное на сессию время, а спустя несколько суток переосмыслила наше взаимодействие и сказала, что все, что она прожила со мной, ей не понравилось и я не оправдал ее ожиданий.

Во всех случаях я пытаюсь разобраться, что пошло не так. Я могу ошибаться и что-то делать неверно,

я готов это обсуждать и меняться, если пойму, какие мои слова и действия оказались неподходящими. Я сознаю, что универсальных специалистов не бывает, у каждого есть недовольные клиенты. Недовольные помогают мне развиваться, и я благодарен, когда они рассказывают, что им не понравилось. Моя работа очень важная, но и очень неоднозначная. И я стараюсь быть внимательным, помогающим специалистом, а не заново травмирующим. Многие женщины даже не знают о том, что были травмированы, просто чувствуют себя несчастными. В моей личной жизни тоже случался безрадостный секс. Как-то раз я был расстроен и слаб, пришел к подруге, мне хотелось почувствовать тепло, просто полежать вместе, чтобы рядом кто-то был. Она возбудила меня и уселась сверху, а у меня не было даже сил сказать, что я этого не хочу. Для меня это был механический процесс, и как только он закончился, я ушел. Внутри было пусто и тоскливо, хуже, чем до этого. Представляю, каково это, если что-то подобное происходит из раза в раз, женщина ждет тепла, понимания, а к ней относятся как к телу без души.

Однажды ко мне пришла женщина за пятьдесят – пятеро детей, тридцать лет в браке, и вот дети выросли, съехали, с мужем она развелась и наконец начала заниматься собой. Мы провели вместе сутки, много говорили, занимались сексом. Для меня это было ярким событием – создать в ее жизни совершенно новый опыт: со мной она впервые пережила такой секс, которого хотела, ласкала мужчину, как ей нравилось, и впервые получила оргазм. И я был соучастником этого, видел, как она меняется, радуется, как оказывается возможным то, о чем она думала, что такого не может быть, по крайней мере с ней. Вот это я считаю своим достижением. Или пришла девушка со страхом близости, мы встречались шесть раз, прежде чем она преодолела свои страхи и сама захотела заняться сексом.

Каждая женщина уникальна, и у меня нет общей схемы, как двигаться, с какой скоростью.

С каждой все начинается заново. У меня не было других учителей, кроме женщин, которые ко мне обращались. Иногда мне сложно оттого, что мне не на кого опираться. Слышал, что кто-то делает что-то похожее, но может, это только слухи и в России я единственный. За границей эта профессия существует с 1960 года, а у нас нет такого образования: сексу обучают теоретики, а не практики. Но единомышленники у меня есть, мы спокойно смотрим на секс, не делая его валютой и способом манипуляции. В Москве нас около 10 тысяч, мы просвещаем, организуем встречи, на которых можно заняться безопасным сексом. Я хочу научить автономности и удовольствию, принятию себя, наслаждению сексом и контактом. Хочу, чтобы каждая женщина была счастлива так, как она это понимает. ■

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ САМ

Комментирует системный семейный психолог Римма Максимова:

«Одинокие женщины тоже хотят тепла и интимности, и кому-то суррогатный вариант подходит. Для некоторых в таком контакте, без обязательств и привязанности, легче без стеснения что-то предложить, пофантазировать и воплотить фантазии и сказать, если не нравится. Это новый опыт обращения со своей сексуальностью. В значимых отношениях у нас может быть больше близости, но и больше уязвимости: какой(ая) я в глазах близкого, что он подумает, если я сделаю или попрошу что-то? Если у меня есть опыт насилия, неудачный секс с партнером, который не заботился обо мне, то я боюсь сказать о том, что не нравится, чтобы не оттолкнуть, не потерять, и подавляю свои чувства и желания. В сексе женщина уязвима в силу физиологии: мы раскрываемся и впускаем. Поэтому нам нужна надежность и безопасность. Полезно ответить себе честно: что я хочу в близких отношениях, на что готова или не готова, могу ли я обсудить с партнером интимные вопросы или от стеснения буду молчать, терпеть? Название «суррогатный партнер» точно передает значение того, что предлагает Анзол. Каждый выбирает сам, что ему важно».

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА МАКАРКОВА

Медленно, но верно

Трудовые будни выматывают многих. Времени постоянно не хватает, зато вопросов, требующих решения, в избытке. Как найти свой рабочий ритм, следовать ему и при этом все успевать?

Если исходить из того, что на сон у нас уходит 8 часов, остается 16 часов бодрствования. Так что работа занимает как минимум половину нашего времени – во всяком случае, по будням. Поэтому ответ на вопрос, насколько мы удовлетворены жизнью в целом, зависит во многом от того, довольны ли мы своим трудом. Однако наслаждаться работой удается далеко не всем. «Я чувствую себя совершенно загнанной, хотя мне нравятся моя специальность и коллеги, – признается 34-летняя Ольга, менеджер по кадрам. – Слишком много задач приходится решать, нужно все время переключаться, голова от этого трещит, да и времени катастрофически не хватает!»

Остановись, мгновенье!

«Прежде всего попробуем понять, насколько эффективно организован ваш день, – предлагает эксперт по тайм-менеджменту, доктор экономических наук, профессор Марианна Лукашенко. – Техника называется «хронометраж»: вы записываете все свои дела и потраченное на них время. Можно это делать в блокноте, на компьютере или в смартфоне, используя специальные приложения, которые сами выстраивают график. В конце дня вы увидите, на что в действительности уходит ваше время». Правильного и неправильного количества времени, которое нужно отводить, например, на проверку электронной почты, не существует – все зависит от ваших обязанностей. Но если вы решите, что готовы посвящать чтению писем (просмотру новостей по теме, подсчетам рентабельности...) два часа, а тратите все три, то достаточно в течение нескольких дней просто следить за временем, чтобы оно стало меняться в нужную вам сторону. То же самое происходит и с другими показателями, отмечает Марианна Лукашенко.



ФОТО: GETTY IMAGES

По потребностям

Свой рабочий процесс каждый организует по-своему. Кому-то нужен драйв с постоянными дедлайнами, которые позволяют чувствовать себя в тонусе. Кому-то – например, гиперответственным перфекционистам – он не нужен совсем.

Мы принадлежим к разным психотипам, и от этого зависят наши рабочие ритмы, считают психологи. Например, для холерического темперамента характерны более быстрые реакции и высокая скорость мышления, для меланхолического – более медленные. Эти свои особенности полезно учитывать. «Если клиент с более медленным психотипом попадает в структуру, где все происходит очень быстро, то для него такая работа – ежедневный и повышенный стресс, – поясняет экзистенциальный аналитик Светлана Мардоян. – Мы, взрослые, должны сами себя понимать и не стремиться, например, стать летчиками, имея при этом слабую реакцию».

В рабочем расписании стоит учитывать привычный режим дня. Так, у «жаворонков» пик активности приходится на утренние часы, поэтому самые сложные и важные задачи лучше делать с утра. А вот «совам», наоборот, решение важных задач лучше отложить на вторую половину дня.

Поезд из пункта А...

Ничто так сильно не мешает работе, как многозадачность. Постоянные дерганья, переключение внимания и отвлечения не приносят пользы ни нам, ни работе. В своей книге *Правила мозга* Джон Медина (John Medina) рассказывает о выводах, сделанных психиатрами: однократное прерывание увеличивает время работы в полтора раза – и в полтора раза повышает количество сделанных ошибок. «Проведем аналогию с движением поезда, – поясняет Марианна Лукашенко. – Состав, идущий без остановок, доезжает из >>



>> пункта А в пункт Б за 4 часа. С четырьмя остановками – на 40 минут дольше. При этом на самих остановках поезд стоит в общей сложности всего 6 минут, а оставшиеся 34 минуты уходят на разгон и торможение. То же самое происходит с нами: для того, чтобы разогнаться, и для того, чтобы остановиться, нам нужно время».

Заниматься несколькими делами одновременно можно, только если они не требуют включенности: такова механическая работа вроде перестановки и раскладывания вещей по своим местам, замечает Светлана Мардоян. В остальных случаях многозадачность рассеивает внимание: быть полностью погруженным только в одну тему не получается, и из-за этого возрастает вероятность пропустить что-то важное.

Отдыхать – не работать

Когда мы ни на секунду не можем отвлечься от рабочего процесса, то ближе к финалу обычно застаем себя выжатыми как лимон. Можно ли поймать момент, когда пора притормозить? Один раз в час нужно отдыхать хотя бы несколько минут, уверена Марианна Лукашенко. «Разделите работу на блоки, – советует она. – Как только выполнили блок, умойтесь, съешьте апельсин, заварите травяного чая, сделайте гимнастику для шеи или для глаз, поиграйте в дартс, сделайте уютным свое рабочее пространство. Если вы сидите за компьютером, то чашка кофе и листание соцсетей – не то, что вам нужно, потому что в этом случае вы по-прежнему сидите». Чтобы отдых был эффективным, нам следует переключаться с одного вида деятельности на другой: если сидели, встать и размяться, если копали землю – прилечь.

Но если мы находимся в состоянии потока – это другое дело. Скажем, при подготовке презентации мысль льется, картинки сами идут в руку, блестящие фразы рождаются одна за другой. В таком случае искусственно прерывать себя не стоит. «Задержитесь в этом потоке подольше, – советует Марианна Лукашенко. – Зато когда вынырнете, огромный объем работы останется за плечами». И уже после этого позвольте себе более продолжительный отдых – в зависимости от того, как долго вы находились в трудовом «запое».

Поддерживать равновесие

Синдром менеджера, или синдром выгорания, получил такое распространение именно потому, что слишком часто мы выжимаем себя до предела, забыв про «стоп-кран» и не соотнося количество работы с количеством отдыха. Даже соблюдать режим дня для многих становится невыполнимой задачей. Так же как и организация досуга. «Что большинство из нас делает в выходные дни? Отправляется в торговые центры и продуктовые гипермаркеты, – говорит Светлана Мардоян. – Неудивительно, что после этого отдохнувшими себя мы совсем не чувствуем. Поэтому эффективнее было бы посвятить покупкам вечерние часы после работы, чтобы субботу и воскресенье заполнить любимыми занятиями». ■

МУЗА ПРОТИВ ХАОСА

Быть творческой личностью не значит жить в полном беспорядке. Художница-иллюстратор Яна Франк придумала правила, которые ей помогают работать и отдыхать. Вот пять из них.

1. Лучше понять, что я не смогу заниматься чем-то в ближайшее время, чем обещать себе исправиться каждый день.

2. Порядок в делах нужен не для того, чтобы как раб выполнять все пункты списка подряд в минимально благоприятных условиях, а для того, чтобы больше о них не думать.

3. Хаос не содержит в себе ничего удобного и вдохновительного и не имеет никакого отношения к свободе. Поиски потерянных вещей в горах хлама занимают слишком много времени.

4. Учет времени нужен вовсе не для того, чтобы все успеть, а для того, чтобы осознать, трезво увидеть свои возможности и планы такими, какие они есть на самом деле.

5. В полной мере осознать, что такое час жизни, мысленно разделить его на все возможные дела и доллары в час, а потом без капли сожаления потратить его на ничегонеделание – вот она, настоящая свобода.

Яна Франк *Муза и Чудовище* (МИФ, 2013).

хроники экоголика

Новая религия

Привет, я Ирена, и я экоголик. Я сортирую мусор, хожу со своей бутылкой воды, не беру пакеты на кассе и люблю поспорить о том, что же экологичнее: экокожа или натуральная. И вот однажды, проснувшись в отпуске еще до рассвета, чтобы пойти с другими экоактивистами убирать мусор на пляже, я подумала: «Что-то мне это напоминает». Ранний подъем, утренний озноб, темень за окном, необходимость идти куда-то… Потом коллективное служение ради большой общей идеи… И затем ни с чем не сравнимое чувство легкости, радости… И чистой совести. **То же самое я испытывала всякий раз, когда ходила в храм на утреннюю службу.** К слову, храмы в моей жизни были разные: я из православной семьи, моя мама отпуску у моря предпочтет паломническую поездку. Я была 12 лет замужем за кришнаитом, который обошел пешком все вайшнавские святыни Индии. Но если говорить о ритуалах и традициях, то и там и там примерно одно и то же: ранние подъемы, групповые духовные практики, аскезы…

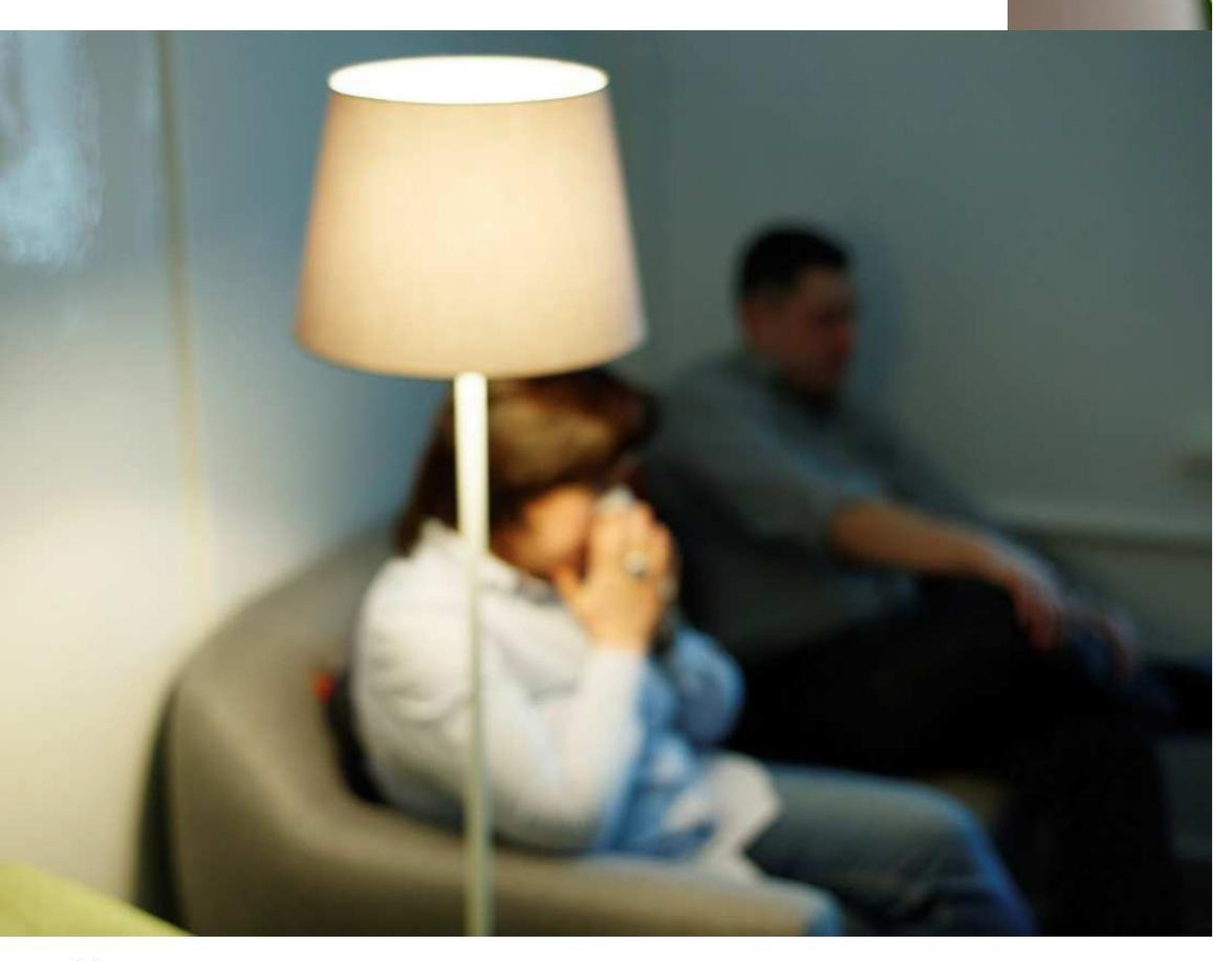
В современном обществе, которое неизбежно движется от традиционных ценностей к светским, экология стала для многих новой религией. Людям нужна система, им нужно понимать, что хорошо, что плохо, как поступать правильно, как – неправильно. Нужно спасать душу, отмывать грехи. Экологичный образ жизни предусматривает определенные ритуалы, ограничения, бессребреничество и нестяжательство. Если посмотреть на идеальную квартиру человека, который стремится к zero waste (ноль отходов), то она будет удивительно похожа на келью монаха или йога-отшельника: минимум одежды, металлическая миска, бамбуковая ложка, горчица вместо геля для посуды.

Экология дает чувство единения с одноверцами и превосходства над иноверцами. И конечно, чувство вины, собственной ничтожности, слабости и стремление к недостижимому идеалу: истинно верующий человек всегда найдет в чем покаяться, трушный экоактивист всегда знает свои грешки.

А теперь мне пора сделать вывод из этого психологического инсайта и подвести итог: **религия и экология, с одной стороны, делают людей лучше, с другой – раскалывают общество, становясь поводом для кровопролитных войн и крестовых походов.** И мне, как верующему экоголику, больше всего хочется, чтобы мои единоверцы по зеленому движению не впадали в экологический экстремизм, не упивались гордыней и не впивались в глотку тем, кто пока не готов сортировать мусор и разводить дома компостных червей.

ИРЕНА ПОНАРОШКУ
Телеведущая, блогер, экоактивист

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



"Вспышки гнева у мужа разрушают наш брак"



45-летний Вадим постоянно срывается на жене. 41-летняя Ирина устала от вспыльчивости супруга и думает о разводе. Конфликтолог Андрей Кёниг помогает разобраться с истинной причиной раздоров.

Текст Екатерина Макаркова Фото Арсений Несходимов

Вадим: Я часто бываю несдержан. Потом стыдно. Пытаюсь следить за собой и все равно срываюсь. Но вспышки гнева, как правило, обоснованны. Например, спрашиваю жену о чем-то – никакой реакции. Не слышит. Как тут не взорваться?
Андрей Кёниг: У вас есть предположения, в чем причина вашей вспыльчивости?
В.: Наверно, в моем характере. Но на людях я себе такого не позволяю. Если на улице кто-то толкнул, могу высказаться, но чтобы ударить – никогда. Хотя временами хочется.
А.К.: Что вы делаете, когда хочется ударить, но нельзя?
В.: Ничего. Но когда Ира рядом, срываюсь на ней. В плане эмоций, конечно. Ни о каком рукоприкладстве речи не идет.
А.К.: И почему вас это беспокоит?
В.: Мне самому от этого некомфортно. Однажды в магазине я слышал, как мужчина орет на свою женщину. Это не просто некрасиво – это отвратительно. К тому же Ира очень обидчива. Я вспыхнул – и погас. А она все помнит и всегда обижается, как в последний раз.
А.К.: Ира, что скажете?
Ирина: Я обычно пытаюсь все сгладить и не лезть на рожон, но сил остается все меньше. Последний раз, когда мы наговорили друг другу гадостей, едва не стоил нам брака: вспышки гнева разрушают его. Сейчас наступило перемирие, но оно весьма зыбкое. Не хочу возвращаться к прежнему алгоритму: он наорал, я надулась, он помурлыкал – и поехали дальше.
А.К.: Почему, ведь алгоритм выглядит вполне рабочим?
И.: Мы не обделены чувством юмора, умеем чувствовать друг друга и любить. Но я больше не могу прилагать усилия, чтобы самой справляться с кризисами. Зачем? Ради чего? Как будто я за Вадима борюсь каждый раз.
А.К.: С кем вы боретесь?
И.: С ним самим.
А.К.: А чем он мешает вам быть рядом?
И.: Своей несдержанностью.
А.К.: Ирина, несдержанность и неуравновешенность – это не черствость и холодность. Вы сказали, что умеете друг друга любить. Почему одна сторона его эмоциональности хороша, а другая – нет?
И.: Мне кажется, я не заслуживаю такого отношения. Я многое сделала для него и для нас.
А.К.: Вы старались заслужить его расположение?
И.: Вадим – мой человек. Поэтому, если он просит меня о чем-то, я расшибусь в лепешку, но сделаю. Его же сколько ни проси и ни напоминай – все впустую. И еще несколько раз спросит – зачем. Почему я должна объяснять, зачем? Если я прошу, значит, мне это надо.
А.К.: Как вы думаете, кто в вашей семье принимает решения?

>>

>> **В.:** Ира.
И.: Пожалуй, соглашусь. Иногда это происходит просто потому, что я знаю, как лучше и правильнее. Например, как в случае с покупкой стиральной машины для родителей.
А.К.: Вы сейчас ответили быстро и в полном согласии друг с другом.
В.: Ира месяц убеждала меня ее купить. И у меня возник закономерный вопрос, зачем. От дома до бани 50 метров. В бане есть отличная стиральная машина. Лучше бы телевизор купили. Кто принял решение? Она. Я просто исполнил. Мне, например, телевизор нужен больше, чем стиральная машина. С другой стороны, я понимаю, что речь идет о теще. Но мы все равно начинаем выяснять отношения.
И.: Я много раз отвечала ему на вопрос, зачем, но он не понимает. Я оцениваю функционал: машинка у меня в приоритете, потому что она облегчит жизнь моей маме.
А.К.: Иногда нам кажется, что, изложив партнеру свои аргументы, мы заставим его понять, что на поставленную задачу должны работать оба. Но это далеко не всегда очевидно для другого. Не потому, что аргументы непонятны, а потому, что эта задача может не вписываться в его мировоззрение.
И.: У Вадима возникает чувство, как будто я отняла у него что-то и отдала родным...
А.К.: Это не так?
И.: Так. И я это понимаю. Я могу спокойно сама купить родителям машинку. Так проявляются мои чувства и забота о них. И я пытаюсь научить Вадима тому же – любить и заботиться, как я это вижу.
А.К.: А он в этом нуждается?
И.: Наверное, нет. И мне больно.
А.К.: Ирина, когда вы пытаетесь, как ребенка, научить чему-то своего супруга – это проявление детско-родительских отношений.



“У Вадима возникает чувство, как будто я отняла у него что-то и отдала родным” Ирина

И.: Он как Кай в сказке о Снежной королеве: ему ни до чего нет дела, он закрыт от внешнего мира.
А.К.: Не могу согласиться с вами. Такой эмоциональный человек, как Вадим, не может быть закрытым. Просто вы по-разному реагируете на одну и ту же ситуацию.
И.: Вадим сделал мне предложение на третий год после знакомства. С условием, что если я попробую манипулировать им, то он со мной разведется. И я согласилась. А сейчас все мои просьбы он воспринимает как манипулирование. Как будто я над ним насилие совершаю.
А.К.: А вы совершаете?
И.: Иногда мне кажется, что он как будто недоделывает что-то. Прикладывает мало усилий, хотя потенциал у него огромный.
В.: С этим я отчасти согласен. Ленюсь, бывает. Но Ира заставляет меня быть более активным.
А.К.: Ваши отношения в целом типичны для русской семьи: когда женщина – старшая фигура, а мужчина на вторых ролях. Ирина боится это признать, хотя в этом нет ничего страшного. Она чаще принимает более глобальные решения, и, к чести Вадима, он это понимает и принимает. Вы, Ирина, любите все контролировать. Контролеров выводит из себя вопрос «зачем?», потому что решения не обсуждаются. Однако рядом с контролером по-настоящему уживаются только определенные типажи – здесь нет места равному партнеру. И чтобы он появился, контролеру придется умерить свой контроль. Вадим – че-

“Я не хочу кричать на жену, но кому понравится, что им командуют” Вадим

ловек, склонный признавать чужие решения. Его крик – это не попытка опротестовать их, а призыв обратить на него внимание.
В.: Да, мне хочется, чтоб мое мнение хотя бы слышали.
А.К.: Вадим, внутри вас живет постоянная тревога. Если вас оставить наедине со своими мыслями на десять минут, для вас это будет невыносимо. Тревожный фон порождает страх. А страх порождает ощущение, что на вас все время пытается кто-то напасть и что вам придется защищаться. На любое слово можно ответить криком. Но если сдерживать себя, будет еще страшнее: оставаясь со своей тревогой один на один, вы только усугубите ее. А это, в свою очередь, может привести к проблемам со здоровьем.
В.: Я не хочу кричать, но кому понравится, что им командуют.
А.К.: Если вы хотите, чтобы Ирина перестала командовать, то она должна увидеть в вас взрослого мужчину, а не ребенка. Взрослый мужчина – это не про грубость и прямолинейность. Это про силу. Про способность решить и сделать – или не сделать, но не истерично, а спокойно. Сила мужчины – в истории его решений. Чтобы женщине было рядом с ним хорошо и свободно, он должен быть оплотом стабильности и спокойствия. Пока же конструкция неустойчива, Ирине приходится постоянно и судорожно за что-то хвататься, чтобы не упасть. Она нацелена на партнерство и хочет с вами советоваться. Хочет, чтобы вы сами принимали решения. И почему-то думает, что может вас этому научить. Но это может сделать только сам мужчина, без какой-либо помощи.
И.: Может, и так, но это будет потом, а что нам делать прямо сейчас?
А.К.: Я бы предложил вам придумать стоп-слово. Чтобы остановиться и задать себе вопрос: «Что сейчас с нами происходит?» И вернуться к разговору через сутки. Когда накал страстей снижается, появляются варианты адекватных решений. Это не получится с первого раза. Может, не получится и с десятого, но со временем такая схема начнет работать на вас. Желательно, чтобы в доме было отдельное место для выяснения отношений: так конфликты не будут расползаться по дому. Причин, по которым вам надо расходиться, я не вижу. То, что вы ругаетесь и выясняете отношения, означает, что они есть, вы не равнодушны друг к другу.

Благодарим за помощь в организации съемки центр почасовой аренды Psycho.place

ДВЕ НЕДЕЛИ СПУСТЯ

Ирина: Мы с Вадимом заранее обсудили, о чем будем говорить на консультации. Поначалу было сложно озвучить проблему: ведь если начинаешь работать над ней, то принимаешь тот факт, что она действительно существует. Андрей спокойно и уверенно задавал вопросы, был максимально внимателен к деталям. До консультации мы ждали решения неразрешимых вопросов друг от друга, а оказалось, что нам нужно менять собственную линию поведения и работать над собой. Теперь стараемся замечать, где надо притормозить. Встреча оказалась полезной, отношения между нами стали более стабильными, спокойными, и многие вопросы стали решаться более эффективно.
Вадим: Андрей обратил наше внимание не только на то, кем мы являемся друг для друга, но и на то, каким образом друг другом манипулируем. Как расставлены по ранжиру и кто от чего получает выгоду. Благодаря консультации мы посмотрели на себя и друг на друга иначе. Андрей обратил внимание на наши ошибки, пояснил, как сделать так, чтобы стало лучше, а чего стоит избегать. Для меня стало открытием, что ругаться и выяснять отношения желательно в одних и тех же местах, а, например, в кровати этого делать не стоит.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ РУБРИКИ «ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ»
У вас конфликт, который вы хотите разрешить? Отправьте запрос по электронной почте **info@psychologies.ru.**

АНДРЕЙ КЁНИГ
Психолог, педагог, конфликтолог, бизнес-тренер. Его сайт **pro-conflict.ru**





ТЕКСТ ЮЛИЯ ЛУКЬЯНОВА

Животные в большом городе

Они живут рядом с нами, но часто ли мы понимаем, что они значат для нас? Каким особым смыслом наполнено наше стремление общаться с животными?

Когда мы видим на улице щенка, который осваивает выгул на поводке, переваливаясь, как медвежонок, или белку, бесстрашно хватающую с чьей-то ладони семечки и лихо прыгающую с ветки на ветку, у нас внутри все расплывается в улыбке. Мы чувствуем удовлетворение, как если бы восполняли какой-то дефицит... но какой?

Чип и Дейл, на помощь!

Город – это не только блага цивилизации, но и негласные правила, которые мы соблюдаем: быть быстрыми, выносливыми, не размениваться по мелочам, управлять своими эмоциями в целях собственной же безопасности. «Однако, подчиняясь требованиям города, мы часто теряем умение расслабляться, получать удовольствие, чувствовать радость, – замечает телесно-ориентированный психолог Ольга Аверина. – У нас пропадает способность слышать свои чувства, наблюдать за чем-то, что заинтересует». А животные напоминают об этом, наглядно показывая на собственном примере. Мы можем и не отдавать себе отчета, что устали, когда впускаем в свою жизнь животных: идем ли кормить уток в парк, просим у хозяина разрешения погладить проходящего мимо пса...

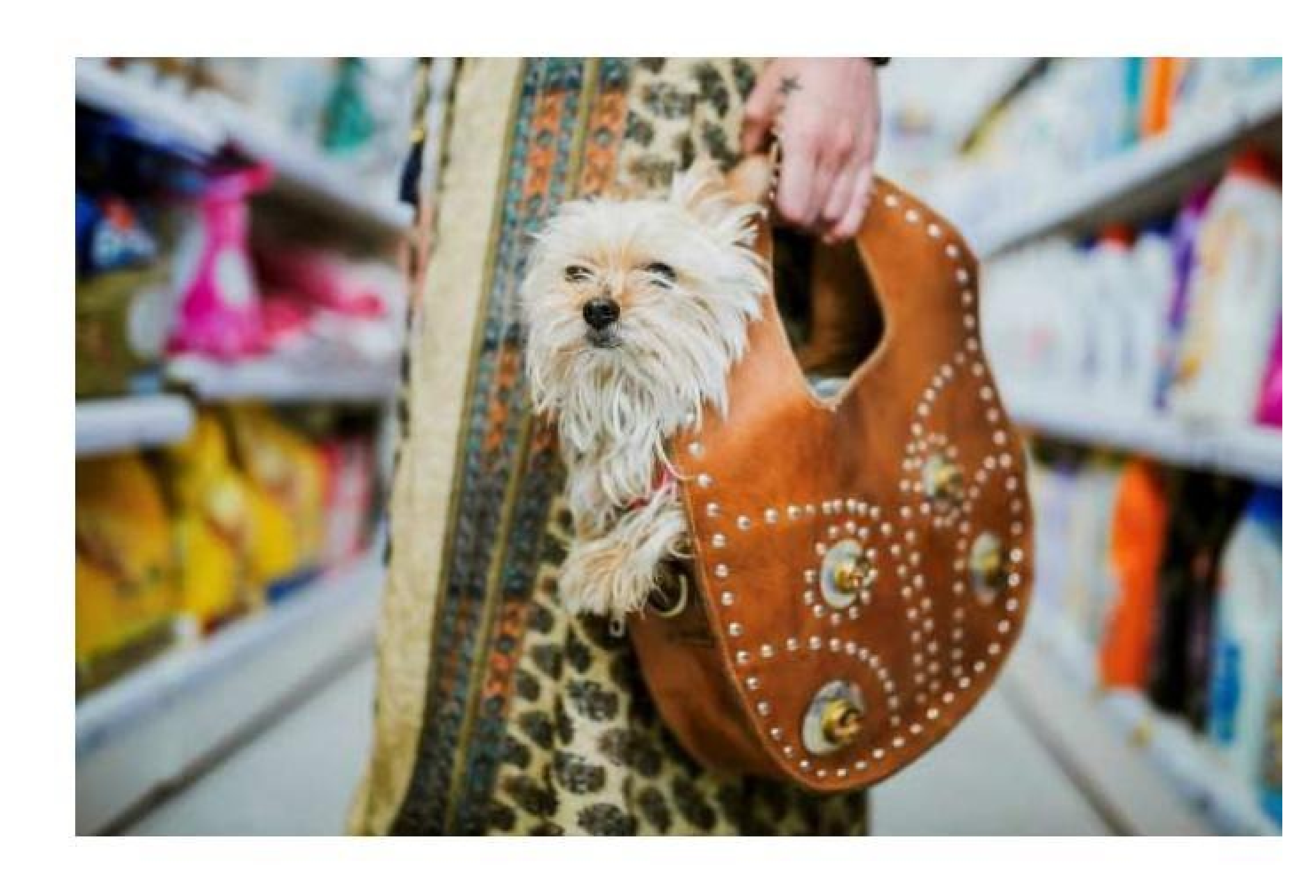
Для выживания нам нужно восемь объятий в день и двенадцать — для счастья и ощущения наполненности, указывает Вирджиния Сатир[1], американский семейный психотерапевт. Но карантин вселил в нас опасение насчет объятий с другими. А собаки и кошки «ковидобезопасны». Неудивительно, что мы тянемся к ним.

Если у вас нет собаки...

Представим себе картину: мы кормим вместе с ребенком пони в зоопарке. Наездница-аниматор разрешила дать прекрасной маленькой лошадке яблоко. Мы подносим широко раскрытую ладонь с кусочками плода и покрываемся мурашками, когда пони мягкими и чуть мокрыми губами забирает их с руки. Мы одновременно испытываем множество чувств: наслаждение контактом с неприрученной маленькой внутренней дикостью, игривость, власть над своей тревогой перед незнакомым. А еще внимание к собственным потребностям и желаниям, жажду жизни и энергии, которой нам так часто недостает...

Возможность наблюдать повадки скромных уточек в городской реке, деловитых белок и даже обычных голубей и ворон позволяет нам замед- >>

ФОТО: GETTY IMAGES



>> литься и обрести чуть больше внутреннего покоя. Гладкая шерстяная собака, разрешившая погладить себя, позволяет нам ощутить тепло в прямом и переносном смысле, дает опыт принятия и, метафорически, – того, что «все в жизни может идти гладко». Округлость форм животного на бессознательном уровне напоминает нам о безопасности и тех временах, когда мы были маленькими и под материнской защитой, считает психолог.

Мы одной крови!

Отношение детей к животным – это отдельная планета. Иной раз взрослые могут позавидовать их умению находить общий язык с «усатыми-полосатыми». Как это им удается? «У еще не «испорченных» воспитанием детей в большей мере, чем у взрослых, проявляется способность удивляться простым вещам, жизни в любом ее проявлении, – объясняет Ольга Аверина. – Они не боятся и не прячутся от сильных чувств, они их проживают».

Дети пытливы и любопытны, но они не в состоянии прогнозировать и контролировать последствия встречи с животным, и нам, старшим, следует это учитывать. «Мы с тобой одной крови!» – читаем мы во взгляде ребенка, увлеченно лезущего в пасть собаке. Но хорошо бы рядом всегда был разумный взрослый, который научит его «звериному языку»: с одной стороны, привьет уважение к живому и представление о границах взаимодействия, с другой – не запугает потенциальной опасностью каждого живого существа.

Тайные знаки

А нужна ли животным наша тактильная зависимость от них? Благополучное взаимодействие с ними основано на взаимном уважении. Вспомним, что у собак и кошек, живущих на природе, нет потребности в тисканье. Вот у обезьян (они приматы, как и мы) да, есть, но у большинства четвероногих она отсутствует. Точнее, им нужен другой ее вариант. Собака, например, любит привалиться и просто полежать, чувствуя ваш бок. Кошка сама придет, когда ее надо погладить. Или ляжет с урчанием у вашей головы, но, как только вы начнете ее гладить, она выберет момент и сбежит.

Или так: хозяин приходит с работы, кошка прыгает к нему на колени, а он ее начинает наглаживать, сбрасывать офисный стресс. Расслабляется, «подпитывается». А вот кошка, если внимательно посмотреть, дергает кончиком хвоста, или собака, которая выбежала встречать, замерла около хозяйки и отчаянно облизывается. Что это значит? Животные не могут выйти из этой ситуации, заявить, что им неприятно, некомфортно. Домашние животные могут «залипать» в таком контакте, но как только мы дадим им паузу, они радостно растворятся в пространстве.

АГРЕССИВНОЕ УМИЛЕНИЕ

Когда мы видим обаятельного щенка или котенка (или младенца), у нас порой появляется желание его стиснуть и даже укусить. Парадоксальная реакция, которая удивляет нас самих, называется «милая агрессия» (англ. cute aggression), но, несмотря на название, это поведение полностью безопасно и агрессивно только на вид: за ним не скрывается желания навредить предмету обожания, как показало исследование Кэтрин Ставропулос (Katherine Stavropulos) из Калифорнийского университета. Так проявляется механизм психологической защиты от слишком сильных положительных переживаний (другой пример – слезы радости), он позволяет нам не утонуть в эмоциях, а сохранить способность заботиться о маленьких существах, которые чаще всего и вызывают такую реакцию.

hellogiggles.com/lifestyle/cute-aggression-study

В этом и проявляется наше уважение и внимание к ним: мы можем учитывать, что у нас могут быть разные потребности. Нам приятно одно, а им, возможно, другое. «Не надо гладить меня, я пришла полежать рядом, – могла бы сказать кошка, – я хочу спрятаться, чтоб наш маленький мальчик меня не трогал». Поэтому полезно не игнорировать обратную связь: то самое подрагивание хвоста, выпущенные коготки... «Иначе может случиться так, что кошка перестанет подходить или, например, начнет проявлять к детям (затискавшим ее до ужаса) или взрослым агрессию. Нападать, огрызаться или, наоборот, прятаться», – предостерегает специалист по поведению кошек и собак Юлия Розова.

Звери с характером

Во время карантина животные были дома вместе со своими хозяевами, что для многих из них необычно. Попробуем представить себе их состояние: вывели гулять, и тут оказалось, что все мечтают к ним прикоснуться, погладить. Реакция возможна непредсказуемая: милый щенок может окрыситься, удивив хозяина, который только что сказал проходящей мимо семье: «Гладьте-гладьте, не бойтесь, он не кусается».

Что же нам делать, как утолить свой тактильный голод, если мы не готовы завести собственных питомцев, а чужие не слишком к нам расположены?

Зоопсихолог Дарья Полянская дает несколько советов: «Для начала походите в гости к друзьям с домашней живностью, посетите котокафе, съездите в контактные зоопарки, попробуйте себя в качестве выгульщика животного или возьмите его на передержку».

1. Вирджиния Сатир *Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту* (Институт общегуманитарных исследований, 2015).

ФОТО: GETTY IMAGES

СОБАЧИЙ ЭТИКЕТ

Как взаимодействовать с окружающими, когда вместе с нами питомец? На вопросы владельцев собак отвечает Антонина Зимарева, инструктор по дрессировке и специалист по коррекции проблемного поведения собак.

На прогулке прохожие тянутся погладить мою собаку, ребенок пытается ухватить пса за бок. Как вести себя?
Единого правила нет, все зависит от ситуации, вашего воспитания и ощущения личных границ, от поведения собаки. Я обычно не разрешаю трогать питомцев и вежливо сообщаю об этом: «Пожалуйста, не трогайте собаку» или «В следующий раз, пожалуйста, спросите разрешения». Но и мои питомцы в общественном месте находятся на коротком поводке и не нарушают чужие границы. Если мне импонирует ребенок или взрослый, который просит познакомиться с моими собаками, я не откажу, но и питомцы тоже могут обозначать, симпатичен ли им этот незнакомец. Лайфхак для хозяев, которые не готовы общаться с чужими и хотели бы избежать вопросов: заказать толстовку для собаки «Осторожно, злая хозяйка». Еще вариант радикального ответа: «Нет, погладить нельзя, у моей собаки лишай».

В каких случаях надевается намордник? Что должно быть в сумке-рюкзаке собачника, идущего гулять?
Намордник – такой же инструмент, как и поводок, и к нему должна быть приучена любая собака, независимо от размера и породы. В общественных местах лучше всегда надевать намордник или как минимум иметь его при себе и спокойно, вежливо и быстро реагировать на просьбы окружающих и даже невербальные намеки. Верхом невежества считаю фразу «Да она не кусается». Всегда иметь при себе: пакетики, чтобы убрать за питомцем в случае необходимости; вкусняшки – для подкрепления правильного поведения. Пригодятся еще влажные салфетки и складная миска и бутылочка для воды. На мой взгляд, чем вежливее себя будут вести собачники в целом, тем более доброжелательное отношение к собакам мы и будем получать.

С какого возраста ребенок может гулять с собакой?
Гулять с собакой можно с 20–25 лет. Это совершенно серьезно – и только в том случае, если речь идет о воспитанной собаке и «ребенке» определенной комплекции. Не стоит провоцировать проблемы, отправляя чадо на прогулку с большой собакой.

Можно ли привязать собаку около магазина, детского сада?
Ни в коем случае нельзя. Это опасная и нервная ситуация для собаки и окружающих. Покупатели, родители, дети могут испугаться, даже если животное маленькое.

Разрешать ли собаке плавать в водоемах и быть на пляже?
С 1 января 2021 года собакам запрещено посещение пляжей. Если это неорганизованное место для купания, можно действовать по правилу «кто первый пришел». Но если на пляже уже есть посетители и купальщики, спросите у них разрешения. И если есть возможность выбрать другой вход в воду, то лучше воспользоваться им.

Подробнее в инстаграме Антонины Зимаревой @doggy__bloggy

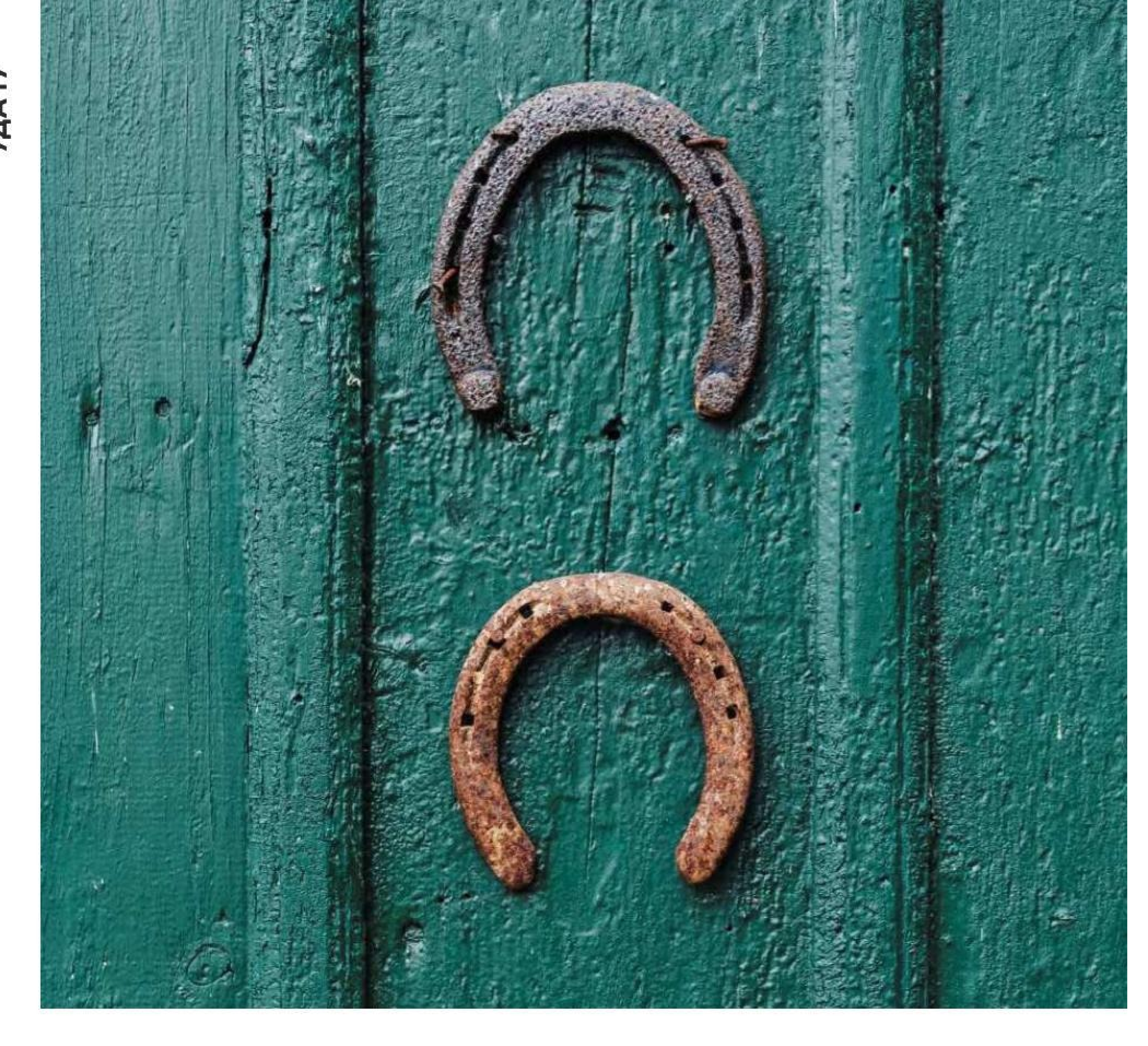

Мнямс
ЛАПОЧКИ ОБЛИЖЕШЬ
КУПИ лакомство И УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ!
ИЗМЕРЬ СВОЙ ЗВЕРЬ!
ЭКСПЕРИМЕНТ!
С 1 АПРЕЛЯ ПО 30 ИЮНЯ 2021 ГОДА КУПИ ЛЮБОЕ ЛАКОМСТВО «МНЯМС» И ПРОВЕДИ ИЗМЕРЕНИЕ СВОЕГО ПИТОМЦА В ЛАКОМСТВАХ.
ВЫЛОЖИ ФОТО ИЛИ ВИДЕО РЕЗУЛЬТАТЫ СВОЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛЮБУЮ СОЦИАЛЬНУЮ СЕТЬ С ХЭШТЭГОМ #МНЯМСДРУГОЕИЗМЕРЕНИЕ И ПОЛУЧИ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРАТЬ APPLE WATCH И ДРУГИЕ ПРИЗЫ.*
Жан-Поль Мнямс
австрийский исследователь кошек и собак
*СРОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА С 1 АПРЕЛЯ 2021 ГОДА ПО 30 ИЮНЯ 2021 ГОДА. ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ КОНКУРСА, О ПРАВИЛАХ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ СМОТРИ НА САЙТЕ MNYAMS.RU
Реклама

Досье

КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ

МНЕ ТОЖЕ МОЖНО!

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS



АНАЛИЗ

ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

Неоднозначное понятие! Об удаче говорят разное: что ее не существует вовсе, что за нее придется расплачиваться, что она увлекает к гибели... Мы решили разобраться вместе со специалистами.

Текст **Ольга Сульчинская**

Трудно представить себе двух более разных людей, чем древнеримский философ-стоик и наша современница, американка-телеведущая, тем не менее их мысли об удаче схожи. «Это готовность использовать случай», – сказала Опра Уинфри. «Это когда подготовка встречается с возможностью», – сказал почти за две тысячи лет до нее Луций Анней Сенека. Мы видим невооруженным глазом, что некоторым везет больше, чем другим: выходит, у них подготовка лучше?

КОЛЕСО ФОРТУНЫ

Мы часто говорим об удаче как о внешней силе, которая от нас не зависит, зато мы сами зависим от нее. У такого отношения длинная история: в античной Греции эту силу называли Тихе – эта богиня заведовала случаем и судьбой. Ее атрибутом было колесо – символ переменчивости. Нам оно знакомо как колесо Фортуны – это новое имя все той же богине дали римляне.

Иногда кажется, что она к нам особенно благосклонна, иногда – что разгневана на нас. Также нам может представляться, что удача – ограниченный ресурс: где повезет одному, не повезет другому. Следуя этому убеждению, мы сами воплощаем его в реальность. «Нет смысла искать место для машины рядом с офисом, все равно там все забито», – подумает кто-то – и тем самым освободит место для более уверенного в себе автомобилиста. Может быть, удачливость – это какая-та особая черта характера? Похоже, что нет. «Такого понятия, как удачливость, в психологии не существует, – утверждает психодраматист и этнопсихолог Игорь Любитов, – есть наше представление о себе, о том, насколько мы удачливы или наоборот». Мало того, что оно влияет на наше поведение – из одних и тех же событий мы можем сделать совершенно разные выводы. Игорь Любитов рассказывает анекдот, взятый из жизни: «В Израиле женщина дважды за месяц попала под взрыв бомбы в автобусе. «То ли мне очень не везет, то ли, наоборот, везет, не могу понять, что именно», – сказала она обследовавшему ее врачу». В самом деле, бомба – это не очень счастливый случай, но остаться два раза в живых – разве это нельзя назвать везением? «Выбор интерпретации зависит от нас», – подчеркивает психолог.

КАК НА ЭТО ПОСМОТРЕТЬ

Бизнес-коуч и когнитивный психотерапевт Татьяна Солдатова напоминает притчу, из которой мы можем сделать вывод об отношении к судьбе:
У одного крестьянина был сын и одна лошадь, соседи считали его бедняком. Однажды лошадь убежала. «Вот не повезло!» – сочувствовали сельчане. Но крестьянин сказал только: «Пойду искать». Вскоре лошадь вернулась и привела с собой жеребца. «Повезло!» – сказали сельчане. «Буду пасти двух лошадей», – сказал крестьянин. Его сын взялся объезжать жеребца и сломал ногу. «Какая неудача!» – сказали все. А он: «Буду лечить». Началась война, и всех молодых мужчин в селе забрали, но сын остался дома... «Мораль этой истории в том, что важнее не то, как мы оцениваем события, а то, что мы делаем в ответ на них», – заключает Татьяна Солдатова.

СЕКРЕТ СЧАСТЛИВЧИКОВ

Чем отличаются те, кто считает себя удачливым? «Среди предпринимателей и руководителей, которых я консультирую, много тех, кто пережил тяжелые моменты: потери, разорение, тюремное заключение, – но каждый раз они находят возможность подняться и начать заново, – рассказывает бизнес-коуч и когнитивный психотерапевт Татьяна Солдатова. – Есть свойство, общее для них всех: они рассматривают как возможность для развития любой случай, а не только тот, который большинство сочло бы счастливым». Не опускать руки, не сдаваться, – им свойственна твердость духа, но в то же время и мягкость, чуткость к обстоятельствам.

Представление о себе влияет на то, что мы видим вокруг. «Был проведен интересный эксперимент: студентов спрашивали, удачливы они или нет, а затем просили посчитать количество иллюстраций в газете, – рассказывает Игорь Любитов. – При этом на третьей странице была надпись: «Здесь 43 иллюстрации, можешь дальше не считать», а на седьмой – большая надпись: «Если покажешь меня профессору, он даст тебе 250 долларов». Выяснилось, что есть четкая зависимость: студенты, считавшие себя неудачливыми, считали иллюстрации, не обращая внимания на надписи. Субъективно удачливые замечали первую надпись и сразу сообщали ответ. Но самые удачливые видели и вторую надпись и получали свои 250 долларов. Отсюда вывод: >>

ФОТО: PLAIN PICTURES/EAST NEWS

>> удача зависит от распределения внимания». Те, кто, заметив первую надпись, все же продолжали листать газету, не только выполняли поставленную задачу, но и делали что-то необязательное, проявляли любопытство. Возможно, секрет в этом. Но когда мы делаем что-то необычное, мы сталкиваемся с тревогой. Поэтому и порой удачное стечение обстоятельств само по себе может восприниматься как что-то тревожащее. «Хорошо бы соблюдать баланс: безопасность – оценка своих сил – попытка пробовать новое, – предлагает Игорь Любитов. – Прыгать без парашюта, надеясь на удачу, – это чересчур, но другой дорогой пойти домой доступно каждому».



ПРИДЕТСЯ ЛИ ПЛАТИТЬ?

Опасливая народная молва призывает нас бояться своих желаний – то ли потому, что мы разочаруемся, то ли потому, что за это придется заплатить. Почему такого не говорят про удачу? «Поскольку в нашем воображении это событие связано с внешними силами, то мы как бы не несем за это ответственности, поэтому и не расплачиваемся», – объясняет Игорь Любитов.

И все же известны – и не так уж малочисленны – случаи, когда удача, вызванная уж точно внешними причинами, такими как выигрыш в лотерею, влекла за собой ужасные последствия. Например, Альберт Бегракян выиграл в 2009 году 100 млн рублей, а спустя два года все растратил, залез в долги и оказался под следствием. Долги, разводы, обиды друзей и родственников – таких историй немало. Почему выигрыш не только не гарантирует счастья, но и ставит под угрозу то благо, которое имелось у победителя до этого? «Феррари» покупает тот, кто умеет его водить, а выиграть его может и тот, кто не знает, что с ним делать, – замечает Игорь Любитов, – то же самое с крупными суммами: с ними надо уметь обращаться. А у того, кто получил их внезапно, нет времени на изучение, как «водить» миллион, приходится действовать методом проб и ошибок». Он не умеет сохранять свои деньги, распознавать мошенников, выбирать среди множества поступающих предложений те, что ему полезны. Дело не в расплате за удачу, а в том, что он оказывается в новой ситуации без подготовки и испытывает сильный стресс, который мешает ясно думать. Отсюда и последствия.

Говоря об удаче, как не вспомнить об азартных играх? Но не стоит путать веру в себя и веру в удачу, настаивает Татьяна Солдатова: «На вторую в чистом виде полагаются чаще всего те, кто не очень-то верит в себя. Те, кто по-настоящему удачлив, всегда знают, зачем они в мире и что они собираются здесь делать. Тогда как азартные игроки редко имеют представление о своей миссии».

Отсюда один шаг до зависимости: у игрока возникает иллюзия личных отношений с удачей, «он пытается уловить закономерности типа «прошла блондинка, ставь на красное» – и в результате тратит массу сил на события, которые контролировать нельзя, и перестает контролировать то, что может», – замечает Игорь Любитов. Игрок и в самом деле расплачивается, но вовсе не за удачу, а за потерю контроля над своими действиями.

«Молись, как будто все зависит от Бога, и трудись, как будто все зависит от тебя»

ВЕРИТЬ, НО НЕ ПОЛАГАТЬСЯ

Есть способ не только избежать негативных последствий, но и пригласить удачу в свою жизнь, считает Татьяна Солдатова: «Внесите предоплату. Начинайте смотреть на все происходящее так: раз это случилось, в этом есть нечто для меня, для моего движения вперед. Задавайте себе вопрос: «Куда я иду, куда я расту?» – и честно слушайте ответы. Не обесценивайте радость, даже самую маленькую, и старайтесь передать эстафету, сделав радость для кого-то еще. Вы заметите, как обстоятельства все чаще складываются более благоприятным для вас образом». Приятно думать о себе как о везунчике. Но верить в удачу не значит полагаться только на нее. У средневековых бенедиктинских монахов был девиз: «Молись и трудись». Он разворачивается в более подробную инструкцию, которой мы можем воспользоваться, продолжает бизнес-коуч: «Молись, как будто все зависит от Бога, и трудись, как будто все зависит от тебя». Гарантий успеха нет, но я предлагаю стратегию, которую используют мои клиенты: они все подготавливают и страхуют, что можно, а затем наступает момент «чувствую – пройду», и здесь нужна смелость, ведь не зря удача и удаль – однокоренные слова». Дело тут не в высокой должности, а в том, чтобы делать то, к чему лежит душа. Удачлив тот, кто верит в себя, в силу своих действий и в свое предназначение. ■

РАКУРС

Странствующие вещи

Мы можем развить «нюх удачи», обратившись к своим традициям, считает арт-терапевт, специалист по народному творчеству Алена Буренкова.

Каждый, кто бывал в пути, мог отметить: по мере возникающих у путника потребностей появляется то, что эти потребности удовлетво- рит. Нужна поддержка – найдется палка-посох, нечем набрать воды – свернутая береста послужит черпаком, пришла усталость – вот и пенек. Народная традиция называет это «странствующими вещами». Они появляются для тех, кто способен их обнаруживать, у кого развит «нюх удачи». Он выводил предков-охотников на ценного зверя, а собирателей – на дерево с плодами. Горожане почти потеряли этот дар: слишком много шумовых помех, информационных задач и погруженности в себя. Однако и в мегаполисе возможно натренировать «нюх удачи». **Шаг 1.** Слушать ритмы своего дыхания, сердца и ритмы мира вокруг нас, синхронизироваться с ним. В этом помогают танец и песня. Особенно народные: они созвучны природе, и мы, исполняя их, входим в созвучие с окружением. **Шаг 2.** Соблюдать баланс между «брать» и «отдавать». В народной традиции есть кукла Отдарок-на-подарок, которая вертится быстро и сразу вручается дарителю. Это воплощенная в символе благодарность – как признание, что полученное ценно для меня. **Шаг 3.** Следовать народным приметам. Приметы-находки подтверждают, что я внимателен и готов к дару, ведь сирень о пяти лепестках, клевер-четырехлистник – редкость. Если я их встретил, я настроился на удачу; это успокаивает тревогу, и мозг начинает работать на выполнение задачи; это и приравнивается к удаче. **Шаг 4.** Все культуры и народы создают обереги. У каждого своя область помощи и фокус поддержки. Оберег помогает направить больше внимания на позитивный исход события – это символический напарник, с которым мы чувствуем больше поддержки мира. Он помещается в руке, и телесный контакт с ним дает чувство опоры. Так, в куклу Подорожницу закручивали молитву на дорогу или вкладывали кусочек родной земли: я принимаю этот дар, и тогда удача на моей стороне. **Шаг 5.** Быть в согласии с настоящими потребностями. Желания могут быть фантазийными, они не всегда связаны с нашими истинными потребностями. Удача же поддерживает те потребности, которые исходят из глубины.

ФОТО: GETTY IMAGES

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ФОРТУНА! ЛОТЕРЕЯ!

Судьба распределяет блага по собственной прихоти и не обращает внимания на наши заслуги и проступки. Или все-таки обращает?

Текст Екатерина Макаркова

Случайность. «Слепая воля мира». Даже зная о непостоянстве этой госпожи, мы надеемся на ее благосклонность. Как понять ее логику? Мы попытались сделать это на примере трех героев и значимых событий в их жизни.

«Считается, что удача приходит к тем, кто действует, однако Юлия, Оксана и Сергей проявили разную степень активности, – замечает юнгианский аналитик Константин Слепак. – Тогда что же воздействовало на их судьбу? В каждом эпизоде имела место не одна случайность, а целая цепь совпадений. Так проявляет себя бессознательное». Мы выделяем некоторые происшествия и придаем им особый смысл, при отсутствии причинно-следственных связей обнаруживаем символические. Наша жизнь связана с жизнью других. «Повороты судьбы героев влияют не только на них самих, но и на тех, кто рядом с ними, близких, друзей, коллег, – продолжает юнгианский аналитик. – Замужество – это еще и женитьба, выздоровление – успех не только пациента, но и врача. Снаружи мы лишь подсмотрели в замочную скважину, не имея возможности увидеть картину в целом». Можно заметить, что в каждой из трех историй радостному завершению предшествовало затруднение или страдание. В этом проявляется стремление всего в мире, видимого и невидимого, к целостности и равновесию, считает юнгианский аналитик: «В нашей жизни примерно поровну счастливых и несчастливых моментов, страданий и искуплений. И всегда необходимо помнить, что за успехом в делах, личной жизни или избавлением от болезни стоят не только наши заслуги, но и содействие со стороны «слепой воли мира», божественного промысла, «госпожи Удачи».

Как же нам соблюсти баланс, не скатываясь на дно после впечатляющих успехов? «В случае удачи стоит делать то, что обычно мы делать не любим: например, убираться, мыть полы, заниматься рутинными или давно отложенными делами, – советует Константин Слепак. – В случае финансового успеха будет правильно не только поблагодарить фортуну, но и отдать часть дохода на благотворительность. Если вы сделали что-то серьезное, сделайте что-то дурацкое. Учитесь выражать благодарность врагам и болезням». Тогда темная сторона силы не будет торопиться омрачать жизнь, если удача нам улыбнулась.



ФОТО: АННА ИВАНЦОВА; БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ РЕСТОРАН «ДА ЧИККО», Г. МОСКВА, УЛ. ПРОФСОЮЗНАЯ, 13/12, ТЕЛ. 8 (499) 125 1196, HTTPS://DA-CICCO.RU/

Юлия, 42 года, преподаватель

«Подброшенная монетка привела к замужеству»

Мне было 22 года, я мечтала о путешествиях, и вдруг у меня появился шанс отправиться в Австралию! Но только шанс. Дело было так: я наполовину литовка (по папе) и активно участвовала в жизни литовской общины в Москве, а со временем стала вице-президентом ее молодежной организации. Раз в несколько лет в разных странах проводятся международные конгрессы литовской молодежи, в 2000 году конгресс должен был состояться в Австралии. Кто поедет? Кандидатур было несколько, проголосовали. Я и еще один юноша набрали одинаковое количество голосов. Кто-то предложил бросить монетку – и мне повезло, я полетела в Сидней. А там в первый же вечер познакомилась с привлекательным молодым человеком. Он представился: Шарунас – оказалось, он эмигрировал в Австралию из Литвы. Мало того, когда мы разговорились, то выяснилось, что его родители, оставшиеся в Вильнюсе, живут прямо за углом дома, где жила наша семья. Мы были соседями, разминувшимися во времени, но неожиданно встретившимися за океаном. Разве такое совпадение может быть случайным? Роман начался стремительно и продолжался все три недели, пока я была в Австралии. Но потом я улетела, а он остался. Наша переписка не прекращалась 12 лет. Иногда мы созванивались. За это время успели побывать в браке с другими людьми и развестись. А в 2012-м наконец поняли, что не представляем жизни друг без друга, и Шарунас приехал ко мне в Москву. Мы поженились, растим двух дочерей. В моей истории много удачных моментов, но и моих усилий немало. Например, в общину меня пригласил атташе по культуре Литвы – я сама предложила ему встретиться, чтобы поговорить о национальном парке Куршской косы, о котором писала работу. Или еще: на пути в Сидней мне отказали в транзитной визе – я пробилась на прием к греческому консулу и переубедила его. Но тот случай с монеткой – все-таки чистой воды везение.

>>

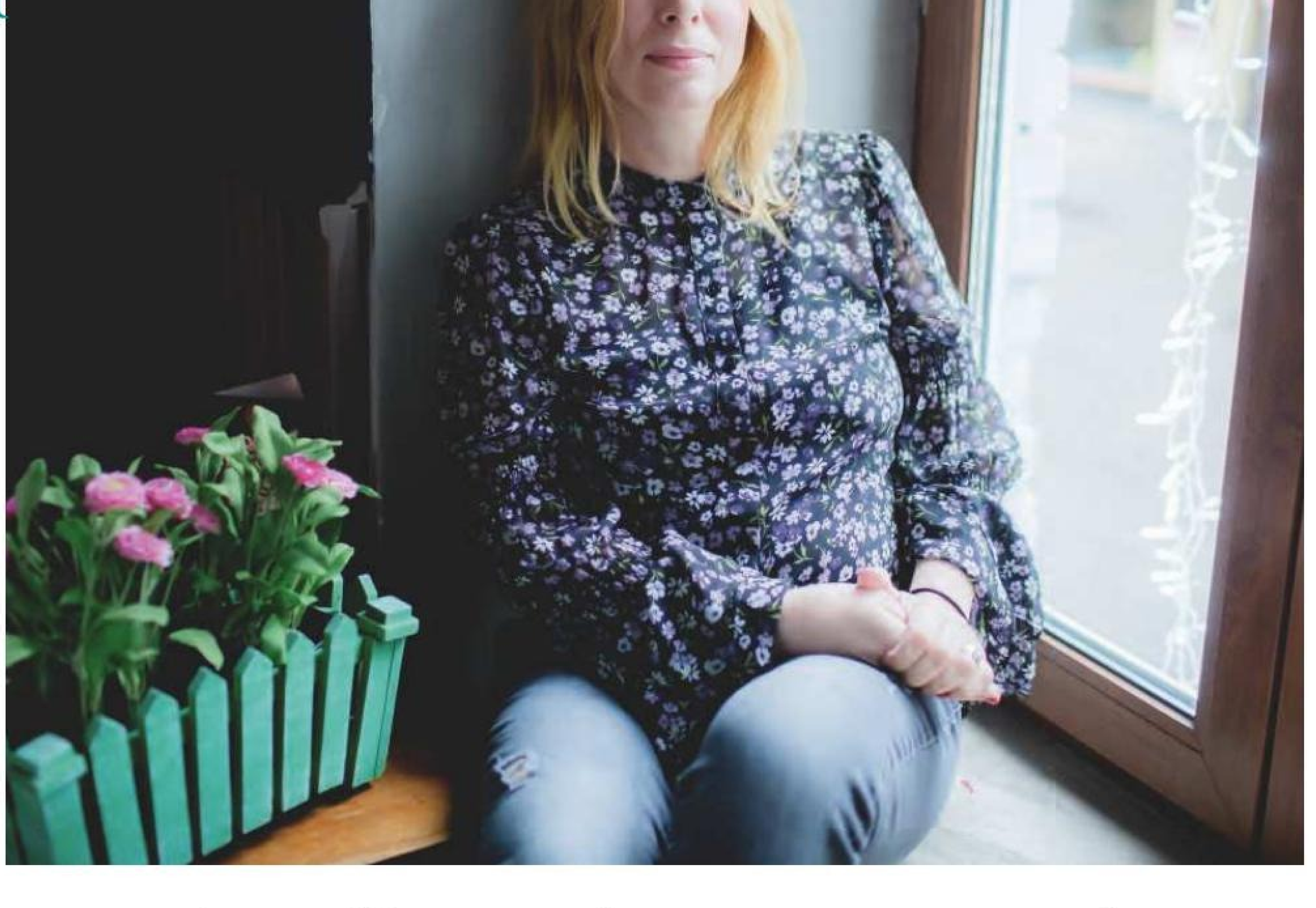


ФОТО: АННА ИВАНЦОВА; БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ СЕТЬ РЕСТОРАНОВ ТБИЛИССКОЙ КУХНИ «БАТОНИ», INSTAGRAM: @CAFE_BATONI, FACEBOOK: HTTPS://M.FACEBOOK.COM/CAFEBATONI

Оксана, 53 года, дизайнер ювелирных украшений

«Я создала свой бренд назло бывшему партнеру»

В 41 год я влюбилась. Андрей приехал из Москвы в Иркутск на один день, мы случайно встретились – это была любовь с первого взгляда. Но переезжать в столицу я не спешила – в родном городе у меня была хорошая работа, дочь училась в институте. Я постоянно летала к Андрею и обратно и решила, раз уж так, поступить в московскую «Высшую школу стилистики». После двух лет такой кочевой жизни я все-таки созрела для переезда. А в день моего приезда Андрей улетел по делам в другой город. Мне было ужасно обидно: «Как он мог бросить меня в такой момент!» В тот же вечер я познакомилась с молодым человеком и согласилась прогуляться с ним – назло Андрею. На следующий день Андрей исчез, на звонки и сообщения не отвечал. Через некоторое время я узнала, что это была проверка – мой новый знакомый был другом Андрея, он попросил его следить за мной. Злость, обида, досада, разочарование – я испытывала все сразу. Получается, он не доверял мне! Официального расставания не было, но все было и так понятно. Я знала, что Андрей держал меня в поле зрения, и во что бы то ни стало решила добиться успеха. К тому моменту у меня был диплом стилиста, я работала в шоу-бизнесе, вела программу на телевидении, но хотела большего. Мне нужна была полная перезагрузка, и я отправилась в Монголию. В поезде мне приснились серьги с необычным дизайном – я нарисовала их на салфетке, чтобы не забыть. Через неделю я приехала в Иркутск с массой идей и планом, что делать дальше, и вскоре вернулась в Москву, зарегистрировала собственный бренд и начала делать первую коллекцию украшений. Я понимала, что это амбициозная задача, но была уверена, что справлюсь. Конечно, не сразу, через несколько лет, но мне удалось заявить о себе. Сначала продавала свои работы через чужие магазины, а теперь у меня собственный шоурум в центре Москвы. Счастливой любви не получилось – только счастливая жизнь.



ФОТО: АННА ИВАНЦОВА

Сергей, 66 лет, полковник в отставке

«Врач спас мне жизнь и стал моим другом»

Мне не нравится, когда о врачах говорят плохо. Потому что один из них – врач скорой помощи Павел Бобылев – спас мне жизнь. 12 лет назад у меня случился сердечный приступ – сдавило грудь, стало нехорошо, а дальше все как в тумане. Уже постфактум я узнал, что у меня была остановка сердца. Сам я, конечно, ничего не помню, все, что происходило в ту ночь, знаю со слов жены и дочери. Услышав мою историю, многие говорят: «Вам повезло». Да, спасением я обязан удачному стечению обстоятельств – это была смена Павла, бригада вовремя приехала, собралась опытная команда, сработало оборудование… Павел всегда с удовольствием вспоминает мою историю как удивительную в своей практике. Но мне кажется, дело не только в том, что звезды в тот момент удачно сошлись. Хотя это было 7 апреля, в Благовещение, трудно не подумать про Божий промысел. Но есть еще одна важная деталь. Чтобы спасти меня, абсолютно незнакомого на тот момент человека, Павел был готов нарушить правила. Первая бригада скорой, приехавшая по вызову, не могла мне помочь – у них не было дефибриллятора, и они позвонили Павлу по личному телефону. Он не стал дожидаться официального наряда и сразу же выехал ко мне, чтобы не терять времени, – счет шел на секунды, а потом еще и добился того, чтобы меня отвезли в определенную больницу, – был уверен, что там мне точно помогут. Спустя несколько лет я узнал, что за все нарушения по моему случаю Павел получил строгий выговор. Он старался помочь, даже зная, чем это для него обернется! Трудно сказать, насколько сработали бы все обстоятельства в мою пользу, будь у моего врача другой характер. Когда я пришел в себя в больнице, первым делом позвонил своему спасителю, чтобы поблагодарить за все, что он сделал для меня. С тех пор мы дружим семьями, видимся не очень часто, но каждый год обязательно отмечаем мой второй день рождения. ■

ТЕСТ

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

«Когда я полюбил себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время и все происходит исключительно в правильный момент», – сказал Чарли Чаплин, празднуя 70-летие. И добавил: «Я могу быть спокоен всегда. Теперь я называю это «уверенность в себе». А как с этим у вас?

Текст **Андрей Солдатов** при участии **Кристофа Андре**

Насколько мы готовы воспользоваться счастливыми возможностями? Это зависит от того, как наши потребности соотносятся с самоуважением. Кстати, в той же речи Чаплин сказал и об этом: «Когда я полюбил себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло и человек еще не готов, и этот человек – я сам. Сегодня я называю это «самоуважением». 15 вопросов, которые подготовил Кристоф Андре, позволят вам оценить, считаете ли вы себя достойными успеха. Для каждого вопроса выберите тот ответ, который больше всего соответствует вашему обычному поведению. Нет ни «хороших», ни «плохих» ответов, поэтому не обдумывайте каждый вопрос слишком долго. И не забывайте о том, что чем более искренними будут ответы, тем достовернее результаты, которые помогут вам лучше узнать себя.

КРИСТОФ АНДРЕ (CHRISTOPHE ANDRÉ)

Психотерапевт, постоянный ведущий колонки во французском Psychologies, автор многочисленных книг, среди которых *Мы свободны!* (*À nous la liberté !*, L'Iconoclaste-Allary) и *Время медитировать* (*Le temps de méditer*, France Inter l'Iconoclaste).

ВОПРОСЫ

1 Соревновательные ситуации:
- ■ Мне они совершенно не нравятся – меня беспокоит состязательность.
- ▲ Мне становится скучно – я не вижу смысла в стремлении быть лучше других.
- ● Они возбуждают меня и вызывают стресс одновременно.
- ◆ Они забавляют меня – это способ встречи с другими людьми.

2 Ваши комплексы:
- ▲ У меня они были, но теперь их меньше.
- ■ Они влияют на меня, но я их терплю.
- ◆ У меня есть недостатки, но нет комплексов: никто не совершенен.
- ● Я борюсь с ними и нейтрализую их.

3 Вы готовитесь к выступлению перед четырьмя сотнями людей. Ваша реакция:
- ▲ Безразличие: «Это всего лишь доклад».
- ■ Ужас: «А если я опозорюсь?!»
- ◆ Доверие: «Надеюсь, что моя речь им понравится».
- ● Вы напряжены, но внутренне готовы: «Все будет хорошо, все будет хорошо...».

4 Спрашивать мнение других о себе...

- ● Бесполезно – нам редко говорят правду.
- ◆ Интересно, но в конечном счете значение имеет только мое собственное мнение.
- ■ Немного пугает.
- ▲ Важно и полезно.

5 Эпитафия на вашей могиле:

- ◆ «Я только пытался/пыталась быть собой».
- ● «Восхищение сменилось забвением».
- ▲ «Здесь покоится человек».
- ■ «Я никогда никому не делал/не делала зла».

6 Для моего самоуважения лучше всего, когда...

- ◆ ...меня ценят другие.
- ▲ ...я терплю неудачи – это хороший урок на будущее.
- ● ...я добиваюсь успеха – люблю, когда меня хвалят и награждают.
- ■ ...меня поздравляют.

7 Когда вас сравнивают с теми, кто лучше вас:

- ■ Я впадаю в легкую депрессию.
- ● Я быстро указываю на их недостатки. Никто не совершенен.
- ◆ Мне очень нравится вдохновляться успехами других людей.
- ▲ Я люблю восхищаться.

8 При случайной встрече с бомжами вы иногда говорите себе:

- ■ «А что, если однажды я окажусь на их месте?»
- ◆ «Как сделать так, чтобы в мире было меньше бедности?»
- ● «Я поговорю с ними, чтобы показать, что я воспринимаю их как нормальных людей».
- ▲ «Мне следует меньше зависеть от материальных вещей».

9 Вам предлагают высокую должность, но в глубине души вы понимаете, что она не совсем соответствует вашему опыту и навыкам. Ваш первый рефлекс:

- ● Ну наконец-то! Меня оценили по заслугам.
- ■ Нет! Я откажусь – у меня ничего не получится.
- ◆ Почему бы и нет? Если мне делают такую честь, то потому, что я этого заслуживаю.
- ▲ Прощай, спокойная жизнь!

>>



>> **10 Вы чувствуете, что вас больше не любят так, как раньше. Ваша реакция:**
■ Замкнуться в себе и сделать так, чтобы обо мне забыли.
◆ Поплакаться в жилетку тем, кто меня любит.
▲ Обдумать, почему отношения уже не те, что прежде.
● Подвести итоги и затем удалиться от тех людей, которые стали любить меня меньше.

11 Вы узнаете, что тот человек, который вызывал ваше восхищение, также восхищается вами и говорит о вас только хорошее. Вы чувствуете:
● Облегчение: вы всегда догадывались, что вас любят.
■ Легкое беспокойство: вы боитесь вызвать разочарование.
▲ Приятное удивление: вас каждый раз удивляет, что о вас кто-то думает.
◆ Радость: так приятно знать, что тебя ценят.

12 Когда вы сравниваете себя с другими...
▲ Я никогда не сравниваю себя ни с кем: нет никакого смысла в том, чтобы быть лучше или хуже.
◆ Как правило, у меня равноправные отношения с окружающими. Я не люблю ни подчиняться, ни подчинять себе других.
● Я быстро замечаю, в чем я лучше других. Не из высокомерия, просто это меня успокаивает.
■ Чаще всего я недооцениваю себя, и сравнения оказываются не в мою пользу.

13 Вы переживаете о том, какое впечатление производите на других?
■ Да, я боюсь им не понравиться.
▲ Нет, совершенно не переживаю. Хотя, возможно, не помешало бы...
● Да, из вежливости и чтобы понравиться другим.
◆ Немного переживаю, потому что знаю, что могу нравиться.

14 Вы встречаетесь с кем-то в первый раз:
▲ Терпение. Время покажет.
◆ Доверие. Как показывает опыт, другие люди доброжелательны.
■ Осторожность. Лучше не рисковать, чтоб не произвести невыгодное впечатление.
● Недоверие. С кем я имею дело?

15 Вы думаете о себе...
● Все время! Если не я, то кто подумает обо мне!
■ Часто и плохо. Гордиться мне сильно нечем...
◆ Часто и хорошо. В конце концов, я себе нравлюсь.
▲ Довольно редко. Вокруг столько всего куда более интересного.

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ

Количество ◆	Количество ▲	Количество ●	Количество ■

Четыре аспекта самоуважения, которые мы исследуем.

◆ **Любовь к себе** (способность жить в мире с самим собой).
▲ **Принятие себя** (терпимость к своим недостаткам и ограниченным возможностям).
● **Продвижение себя** (желание и умение показывать себя в выгодном свете).
■ **Самозащита** (самое главное – сохранить самоуважение).

Вы, вероятно, получили баллы за каждый из этих аспектов, но следует знать, что идеальное соотношение примерно таково:
50% любви к себе (необходимая основа) – то есть от шести до восьми ответов ◆.
30% принятия себя (никто не совершенен, но немного терпимости по отношению к себе пойдет только на пользу) – то есть от четырех до шести ответов ▲.
10% продвижения себя (иногда приходится бороться за место под солнцем) – то есть приблизительно два ответа ●.
10% самозащиты (в некоторых обстоятельствах и в определенные моменты возникает необходимость защищать себя) – приблизительно два ответа ■.

◆ Любовь к себе

5 баллов или менее: вам не всегда удается уважать себя и ценить. Сомнения и самообесценивание – непременная часть ваших раздумий. Вы ругаете себя, считая, что это только пойдет вам на пользу. Но сердиться на себя бессмысленно. Для саморазвития нужна терпимость. Речь идет не о попустительстве и стремлении быть как все, а о повышении энтузиазма.

От 6 до 8 баллов: вы относитесь к себе доброжелательно. Уважать себя значит сочетать терпимость к своим недостаткам (зачем ненавидеть себя?) и требовательность (в целях саморазвития). Вы заявляете о своих правах, когда это нужно. Вы не наказываете себя дважды: если у вас проблемы, вы стремитесь не к самобичеванию, а к самоутешению, чтобы сделать выводы из ошибок и исправить ситуацию.

9 баллов или более: может ли любовь к себе быть чрезмерной? Только если она отрицательно сказывается на вашей любви к ближним или ведет к самопотаканию. Самоуважение имеет смысл, когда оно позволяет найти место среди других и добиться спокойствия. Это инструмент, а не самоцель.

● Продвижение себя

0 или 1 балл: не держитесь все время в тени. Вы часто так поступаете: из скромности, из опасения вызвать осуждение или зависть. Способность заявлять о себе напоминает специи на кухне: они усиливают вкус, но не заменят само блюдо. Однако помните о том, что от рекламы хорошие продукты хуже не становятся.

2 балла: иногда вам необходимо заявлять о себе. И о своих правах, чтобы почувствовать, что вы существуете. Это позволяет не бояться чужих суждений. Вам также нужно примириться с тем, что ваши недостатки или ограниченные способности иногда заметны окружающим. Работайте над тем, чтобы сравнивать себя больше с собой, а не с другими.

3 балла или более: не беспокойтесь о своей эффективности! Страх быть незамеченным не должен подталкивать вас к бесполезному риску. Смешивая интересы ваших социальных ролей с интересами «Я», вы рискуете слишком зависеть от взглядов и суждений других. А не научиться ли вам отказываться от соперничества и получать удовольствие от смирения? Ведь смириться со своей обычностью могут только необычные люди!

▲ Принятие себя

3 балла или менее: недостаточное принятие себя увеличивает неудовлетворенность. Из-за того, что вы всегда стремитесь к идеалу, иногда утрачиваете самоконтроль и здравомыслие и делаете неправильный выбор под давлением окружения, которое считаете более требовательным или конкурентным, чем оно есть на самом деле. В этом случае возникают гнев, тревога, грусть. Не пора ли учиться принимать себя?

От 4 до 6 баллов: вы относитесь к себе спокойно и разумно. Принять свое несовершенство значит стать свободнее и умнее. Вы не отказываетесь ни от работы, ни от личностного роста, вам просто нужны для этого спокойные условия. Такая позиция позволяет вам эффективно справляться с вызовами и уживаться с другими, не сравнивая себя с ними. Поэтому окружающим приятно и легко общаться с вами.

7 баллов и более: вы умеете принимать себя. Позаботьтесь, чтобы это не переходило в отстраненность. Ваша способность все принимать может быть расценена как равнодушие. Убедитесь,что стремление к спокойствию не основано на страхе кризисов и осложнений.

■ Самозащита

0 или 1 балл: у вас малая потребность защищаться от других. Сила или беспечность? Скорее свидетельство уважения к себе. Вспоминайте иногда о своих уязвимых местах – не чтобы беспокоиться, а в качестве профилактики от завышенной самооценки.

2 балла: вы чувствуете свою ранимость. Вы осторожны в отношениях и раскрываетесь только в безопасной обстановке. В таком поведении много плюсов: скромность, сдержанность, уважение к другому. Но есть и минусы: риск, что вашу осторожность примут за холодность или пассивность и что другие перехватят инициативу и добьются успеха в отличие от вас.

3 балла или более: вы встревожены или стремитесь избегать отношений. Проблема не столько в самой ранимости, сколько в желании скрыть ее. Порочный круг заниженной самооценки: мы предпочитаем ничего не делать и не привлекать к себе внимания из страха потерпеть неудачу. Но если все время держаться в стороне, то страх неудачи усиливается. А что, если решиться потерпеть неудачу, не понравиться? Вдруг окружающие все равно не изменят своего отношения к вам?

ФОТО: GETTY IMAGES

ПРАКТИКУМ

ТРИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДЛЯ УСПЕХА

Заметить благоприятные стечения обстоятельств, не упустить возможности? В этом помогут способности, которые можно развить.

Текст **Арсений Кайсаров**

Необычный случай: законом привлечения в жизнь благоприятных событий, силой благодарности и мантрами заинтересовался нейробиолог, преподаватель Массачусетского технологического института и Лондонского королевского колледжа. В общей сложности 26 лет Тара Суорт создавала и испытывала свой метод. Она подчеркивает, что он имеет научное обоснование и базируется «на доказанной связи между мозгом и телом – концепции, что они связаны и оказывают опосредованное воздействие друг на друга, в основном через нейроэндокринную систему (которая включает в себя все железы и гормоны) и вегетативную нервную систему (все нервы, кроме головного и спинного мозга)». Любопытная биографическая деталь – Тара Суорт родилась в семье переехавших в Лондон индийцев и росла, таким образом, среди смешения и переплетения различных культурных традиций. Она получила медицинское образование, интересовалась психиатрией, много путешествовала и перепробовала различные способы саморазвития. Результатом ее личного и профессионального опыта стал авторский метод, который она назвала «Источник». Его цель – «конструирование будущего, соответствующего нашим ожиданиям». В него входят три визуализации, которые помогают избавиться от застарелых страхов и ограничений.



ОБ ЭТОМ

Источник. Как перестроить работу мозга, чтобы достичь жизни мечты
Тара Суорт (Бомбора, 2021)

1

ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Страх утраты (свойственный нам всем в той или иной мере) ведет к тому, что мозг работает в режиме недоверия. В некоторых случаях это приводит к подавлению любых действий, связанных с переменами. Чтобы освободиться от этого страха...

Устройтесь поудобнее в тишине, закройте глаза и мысленно представьте, как однажды прекрасным днем вы идете по направлению к воздушному шару на небольшом холме. Воздушный шар удерживается на земле четырьмя тяжелыми мешками с песком.

Заберитесь в корзину. Чтобы подняться в воздух, вам придется отвязать четыре мешка.

Начните с первого мешка, на котором большими черными буквами написано слово «СТРАХ». Отвяжите этот мешок и посмотрите, как он скатится по холму. Корзина начинает покачиваться.

Отвяжите второй мешок, на котором большими красными буквами написано слово «ЗАВИСТЬ», затем посмотрите, как он прорывается от удара об землю. Корзина приподнимается с одной стороны.

Отвяжите третий мешок, на котором большими фиолетовыми буквами написано слово «ОЖИДАНИЯ». Посмотрите, как он падает вниз, а корзина уже почти полностью оторвалась от земли.

Отвяжите четвертый мешок, на нем написано последнее принадлежащее вам слово – на этот раз только ваш, личный груз: чувство вины, комплексы или стыд, пассивность и т. д. Выбирайте сами ваше слово и дайте ему тот или иной цвет. Избавьтесь от мешка и посмотрите, как он исчезает вдали.

Вы поднялись в воздух и направляете воздушный шар туда, куда хотите.

Визуализируйте ваш полет, облака и окружающий пейзаж приблизительно в течение 5 минут. Затем совершите мягкую посадку, медленно выйдите из корзины, направьте внимание на свое тело, сделайте 12 вдохов и выдохов, считая в обратном порядке, затем дышите нормально и пошевелите пальцами на ногах.

Запишите у себя в дневнике то слово, которое было на четвертом мешке.

Выполняйте эту визуализацию как можно чаще.

2

ТО, ЧТО ОСТАНЕТСЯ ПОСЛЕ ВАС

Мысленно представьте себя на закате своей жизни. Подумайте о тех свершениях, которые принесли вам наибольшее удовлетворение; о самых ярких моментах вашего земного существования; о тех людях, которыми вы дорожили больше всего.

Запишите затем свои ответы и проследите, как они связаны с вашим нынешним образом жизни – с тем, что вы делаете и думаете сегодня.

3

ПЯТЬ ЗЕРКАЛ

Расслабьтесь, подышите спокойно перед тем, как направиться в огромную пещеру.

Посмотрите на пять напольных зеркал. Обратите внимание на цвет стен, отсутствие или наличие окон и форму зеркал (прямоугольная, овальная, еще какая-то другая...).

Подойдите к самому ближнему зеркалу и посмотрите на себя. Вы в спортивной одежде и находитесь в отличной физической форме.

Подойдите ко второму зеркалу. На вас только нижнее белье. У вас подтянутое и ухоженное тело. Вы нравитесь себе.

Подойдите к третьему зеркалу. На вас деловой костюм или рабочая одежда, о которой вы всегда мечтали (пиджак и галстук, брючный костюм, рабочий комбинезон, фартук художника и т. п.). Вы чувствуете себя комфортно и уверенно, так как достигли вершины своей карьеры.

Подойдите к четвертому зеркалу. Вы находитесь в окружении тех людей, которых вы любите. Вы расслабленны и счастливы в теплой и дружеской атмосфере.

Подойдите к пятому зеркалу. Вы в прекрасной форме и излучаете радость, процветание, счастье и любовь. Это зеркало – портал в новую жизнь. Насладитесь этим отображением и переходом. Осознайте, что что-то навсегда изменилось в вашей жизни.

Сделайте 12 вдохов и выдохов, считая в обратном порядке. Затем подышите, уже не считая вдохи и выдохи, перед тем как снова сделать пять глубоких вдохов и выдохов. Пошевелите пальцами на ногах.

Выполняйте эту визуализацию как можно чаще.



RADIO MONTE CARLO

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

НАВСТРЕЧУ СЕВЕРНОЙ ВЕНЕЦИИ



СЛУШАЙТЕ В ЭФИРЕ С 11 ПО 30 МАЯ

И **ВЫИГРЫВАЙТЕ КРУИЗ**
МОСКВА – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

НА РОСКОШНОМ ТЕПЛОХОДЕ
«МУСТАЙ КАРИМ»

Цвета, ароматы, прикосновения: удовольствия со смыслом

ВКУС ЖИЗНИ



ФОТО: GETTY IMAGES



Взять под опеку

ТЕКСТ МАРИЯ ТАРАНЕНКО

*Не сгущают ли краски производители косметики, описывая нам ужасы, происходящие с кожей на солнце? **Стоит ли в городе пользоваться средством с SPF?** Да и вообще, чем отличается состав дневных, пляжных и мейкап-продуктов, на которых написаны эти три буквы? Давайте разбираться.*

Казалось бы, сегодня даже малыши знают, что от солнца надо защищаться, иначе будет плохо и больно. Взрослые же добавляют к этому другие малоприятные слова – онкология, пигментация, старение. Поэтому наличие крема с SPF в летнем арсенале для большинства из нас стало обязательным. Но с недавних пор у солнцезащитных средств появились и противники. Они обвиняют производителей в излишней демонизации небесного светила и накале страстей вокруг ультрафиолета для повышения продаж солнечных продуктов. Подкрепляет это недоверие тот факт, что число людей с гелиофобией – боязнью солнечного облучения — за последние годы серьезно выросло. Кроме того, утверждают они, солнцезащитные фильтры наносят вред: накапливаются в организме, провоцируют аллергические реакции, эндокринные нарушения и воспаления. А также не дают клеткам выполнять свои природные функции с участием ультрафиолета: выработку витамина D, некоторых гормонов и т.д. Не на руку ученым играет и недавно доказанный факт, что в тех местах нашей планеты, где отмечено больше всего долгожителей, – в Южной Калифорнии, одной из областей Пуэрто-Рико, на островах Сардиния и Окинава – людей объединяет один факт: высокая инсоляция в течение жизни. Климат же, культура, пища и образ жизни у них отличаются кардинально. Это позволило геронтологам предположить, что ультрафиолет – один из факторов, увеличивающих продолжительность нашего существования.

Но все-таки причастность солнечных лучей к темпам старения кожи доказана. А прожить до ста лет, покрывшись морщинами и пятнами в 30, – перспектива не из лучших. Поэтому защищаться от ультрафиолета нужно. Тем более что изложенные выше факты вынудили марки активизировать исследования и пересмотреть состав защитных средств. А также манеру их подачи потребителю. В первую очередь это коснулось цифры SPF.

>>

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS

>> Учимся считать

Знаете ли вы, что разница в степени защиты 50 и 30 составляет всего 2%? Первая отражает 97% солнечных лучей, а вторая – 95%. А SPF15 гарантирует защиту от 93% ультрафиолета – в городе более чем достаточно. Не забывайте, у кожи есть и собственная система инактивации UV-лучей. А также они несут ей и ощутимую пользу. Поэтому в повседневной жизни истово втирать в лицо солнцезащитный крем с SPF50 не нужно. Особенно если вы пользуетесь макияжем. Пигменты, входящие в состав тонального крема, пудры, теней и даже помады, прекрасно совмещают декоративную функцию с отражательной. Ученые поняли это еще в 1970-х годах, когда в Австралии проанализировали статистику первичной локализации рака кожи. У женщин она реже всего была на лице. В отличие от мужчин, лбы и носы которых поражались в первую очередь. Причина крылась в пудре, пигменты которой не давали излучению сделать свое черное дело. Поэтому если вы пользуетесь ежедневно только пудрой, то уже обеспечиваете лицу защиту, равную SPF7. А в тональном креме, в зависимости от плотности, ее уровень приравнивается к SPF20–25, даже если это не указано на упаковке. «Наш новый тональный крем Prisme Libre Skin-Caring Glow на 97% состоит из натуральных компонентов, – говорит арт-директор по макияжу Givenchy Николя Деженн. – А в числе его минеральных пигментов – природный оксид цинка, который используется в солнцезащитных средствах. Именно его наличие позволяло маркам писать на флаконах таких продуктов «SPF15». Мы же не стали этого делать, чтобы не вводить покупательниц в заблуждение. Защищает кожу новинка прекрасно. Но загорать с ней нельзя». Вопрос, можно ли выходить на пляж, нанеся тональный или обычный дневной крем с SPF, беспокоит многих. И не зря. Смысл и миссия этих трех букв на баночках пляжных и «городских» средств – разные. Согласно











ВСТРОЕННАЯ ЗАЩИТА

Тональный крем Synchro Skin Self-Refreshing SPF30, **Shiseido**; Тональный крем Stay Weightless Foundation SPF30, **Lumene**; Корректирующий крем от покраснений CC Red Correct SPF25, **Erborian**; Тональный крем Prisme Libre Skin-Caring Glow, **Givenchy**; Тональный крем Hydrance BB-Riche, **Avène**; Крем для рук против пигментации Azelac RU SPF30, **Sesderma**



НЕ ПРОСТО УХОД

Увлажняющий дневной флюид Blue Techni Liss Jour SPF25, **Payot**; Увлажняющий крем-экран от неблагоприятной городской экологии UV Plus 5P SPF50, **Clarins**; Дневной крем Pro-Collagen Marine Cream SPF30, **Elemis**; Антивозрастной крем-флюид Wine Elixir Wrinkle&Firmness Lift Day Cream SPF30, **Apivita**

правилам, цифра SPF должна показывать, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце и не обгорать по сравнению с незащищенной кожей. В солнцезащитных продуктах это правило блюдется строго. А вот повседневные средства не так честны. Но не стоит обрушиваться с критикой на производителей. Они как раз действуют нам во благо, уменьшая в препаратах для утреннего ухода за кожей количество фильтров от лучей B, которые вызывают ожог. Риск столкнуться с этой проблемой, перебегая от метро до офиса, – минимален. Степень же защиты от провоцирующих старение и онкологию UVA в таких продуктах поддерживается на должном уровне. Ведь они коварно вредят нам даже в пасмурную погоду, проникают через стекла и отражаются от блестящих поверхностей. Снижение же количества ненужных в мегаполисе фильтров от UVB освобождает объем в баночке для полезных ингредиентов, а также позволяет коже вырабатывать все то, для чего ей нужен ультрафиолет.

Фильтруем

Помимо соотношения изменились и сами фильтры. Да, они по-прежнему делятся на физические – механически отражающие лучи, и химические, вступающие в реакцию с ультрафиолетом и инактивирующие его прямо в коже. Но первые утяжеляют текстуру, оставляют белесый налет, провоцируют угревую сыпь и ухудшают цвет лица. Химические же фильтры могут вызвать аллергическую реакцию и теряют активность после схватки с УФ-лучами. Некоторые из них, оксибензон и октиноксат, причастны к разрушению кораллов и вызывают нарушения эндокринной системы. Поэтому долгое время многие, по большей части аптечные, марки призывали нас использовать для защиты только продукты с физическими фильтрами – оксидом цинка, титана и т.д. Но сейчас химия сделала колоссальный рывок вперед. И новое поколение веществ, вступающих в борьбу с ультрафиолетом, делает это без последствий для нашего здоровья и окружающей среды. На сегодняшний день большинство брендов поменяли состав своих солнцезащитных и дневных кремов. Пользоваться ими можно без опасения. Но и без лишнего фанатизма. Чрезмерная опека пользы еще никому не приносила – ни детям, ни мужьям, ни коже. ■

Длинный разговор

ТЕКСТ ИРИНА УРНОВА

Судя по долгожданным новым коллекциям, в этом сезоне привычный летний минимализм уступил место своей полной противоположности — в моде длина макси.

Коротким штанишкам в наступившем сезоне уготована участь волочиться в самом конце модного эшелона. В весенне-летние месяцы этого года дизайнеры настоятельно советуют нам пополнить свои гардеробы вещами в пол — этот тренд стал одним из ключевых в нынешних актуальных коллекциях. Неважно, к чему больше у вас лежит душа: к легким широким брюкам, элегантно присобранным у пояса, или расклешенным джинсам, к струящимся летним сарафанам или простого кроя юбкам из трикотажа — любые варианты будут правильным выбором, если их длину можно охарактеризовать лаконичным «макси». Удлиненными в этом сезоне стали даже плащи и кардиганы. Сочетать такие вещи с обувью предлагается по вкусу: дополняя босоножками на плоской подошве или прибавляя себе роста толстым каблуком, со спортивной обувью или строгими ботинками-оксфордами. Главное, чтобы полы одежды не были длиннее нужного, иначе вместо изящного вышагивания по летнему городу есть опасность собрать всю городскую пыль. ■





ПО ПОЛУ ИДЕМ

1. Брюки, **BURMATIKOV, FABERLIC**; 2. Подвеска, **PANDORA**; 3. Платье, **MARKS & SPENCER**; 4. Кроссовки, **GEOX**; 5. Юбка, **ZARINA**; 6. Плащ, **GEOX;** 7. Подвеска, **TOUS.**

ФОТО: GETTY IMAGES



В питании суперфуды — привычное явление, индустрия красоты не отстает. Так, у британской марки Elemis есть линия с говорящим названием Superfood, которая недавно расширилась.

ТЕКСТ ИРИНА СКВАЙРС

Гамма веганской косметики Superfood стала бестселлером с момента своего появления, поэтому специалисты бренда стараются радовать нас новинками. Последние из них – очищающее масло с AHA-кислотами и успокаивающий гель с экстрактом центеллы азиатской. Редактор Psychologies Ирина Урнова взялась познакомиться с новинками и поделилась первыми впечатлениями.

Изучаем состав

Ключевые ингредиенты в формуле масла AHA-Glow Cleansing Butter – энзимы тыквы и барбадосской вишни, фруктовые кислоты, а также масла манго и чиа. Такой состав позволяет мягко, но эффективно очищать кожу и выравнивать ее рельеф благодаря тактичному отшелушивающему действию. Главным героем геля Cica Calm Hydration Juice стала центелла азиатская, известная своими успокаивающими и восстанавливающими кожу свойствами.

Мнение Ирины: Забавно, я большой поклонник энзимов, мягких кислот и центеллы в уходе – составы новинок будто специально подбирались под мои предпочтения!

Правила применения

Масло можно использовать для ежедневного умывания, в качестве очищающей маски или демакияжа. При нанесении массажными движениями его невесомая текстура превращается в кремовое молочко, которое легко смывается, не оставляя пленки. Успокаивающий же гель наносят по утрам массирующими движениями вверх от зоны декольте.

Мнение Ирины: Марке Elemis всегда удаются текстуры, и новые средства не исключение. Пользоваться ими сплошное удовольствие, как будто находишься в спа-салоне, а не в собственной ванной.

Каков результат

Благодаря маслу цвет лица улучшается, кожа становится более увлажненной и сияющей. Гель дарит коже комфорт и антиоксидантную защиту, а также служит отличной основой под макияж.

Мнение Ирины: Кожа действительно стала более ухоженной и гладкой, словно я недавно вернулась из отпуска. А гель к тому же оказался чудесным SOS-средством от легких шелушений. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РЕЗО КАСАТКИН



Очищающее масло и успокаивающий гель из гаммы Superfood, Elemis

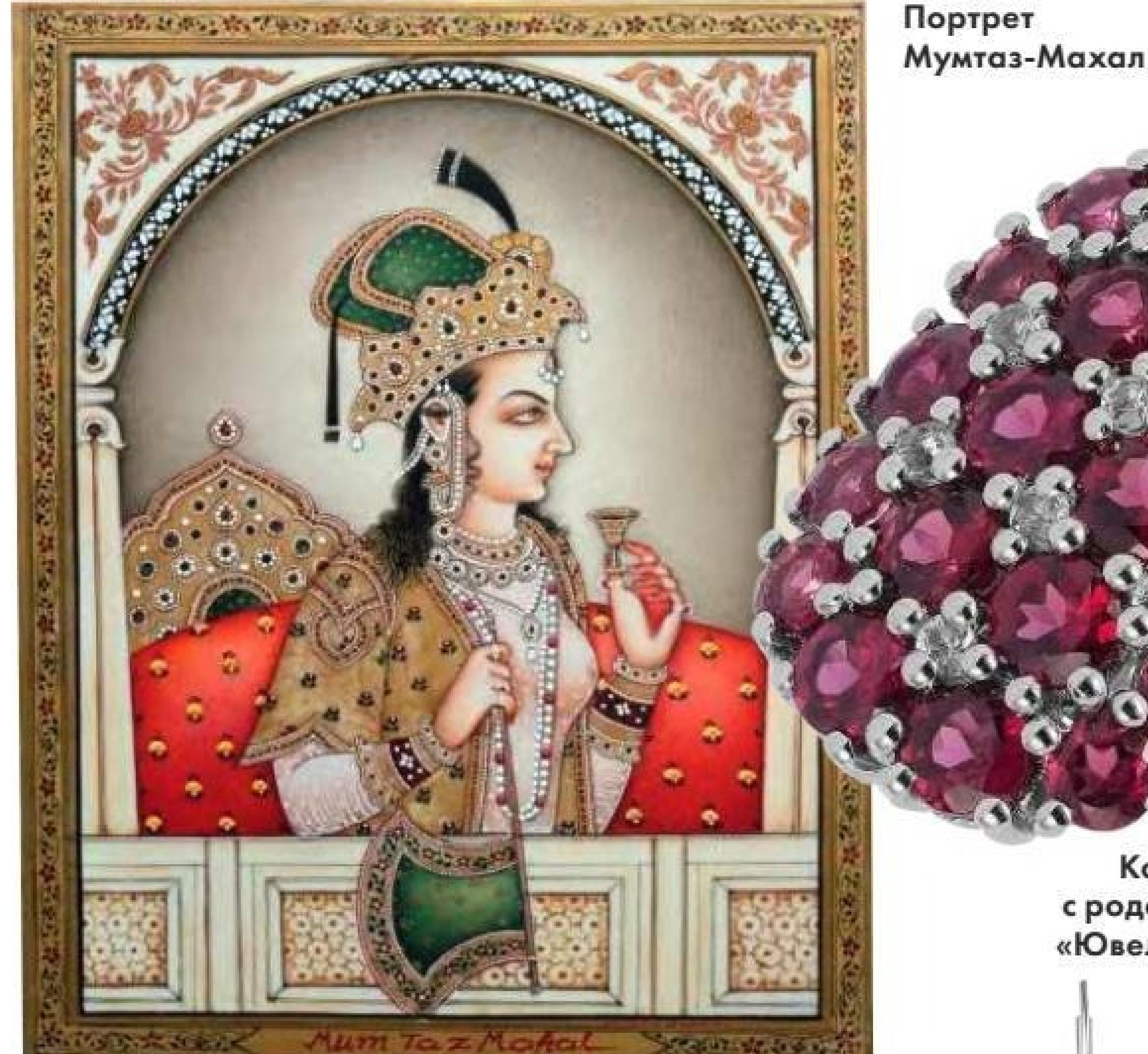
Любовное **настроение**

Основой коллекции «Тадж-Махал» бренда «Ювелирочка» стали розовые родолиты. Но вдохновением для нее, кажется, послужила не только изящная красота этого драгоценного камня.



Серьги с родолитами, «Ювелирочка»

Плакат к фильму «Мумтаз-Махал», 1944 г.



Портрет Мумтаз-Махал



Кольцо с родолитами, «Ювелирочка»

Невероятной красоты мраморный мавзолей Тадж-Махал недаром называют памятником любви. Убитый горем правитель Шах-Джахан построил его для своей погибшей жены Мумтаз-Махал, чтобы увековечить их нежность, преданность и страсть, о которых слагали легенды. В коллекцию бренда «Ювелирочка», названную именем великого памятника, вошли украшения с красновато-розовыми родолитами — одной из разновидностей граната. В средневековом восточном искусстве этот камень, как и плоды гранатового дерева, также служил символом любви и страсти. Но в наше время для обладания им совершенно не обязательно быть женой легендарного правителя. Достаточно лишь уделить немного времени ювелирному шопингу – из любви к себе, конечно же. **Текст Ирина Урнова**

Серьги с родолитами, «Ювелирочка»

Море **волнуется**

Жизнь на Земле зависит от Мирового океана — об этом мы помним из школьных уроков. О том же, как на морские глубины влияют наши beauty-привычки, лишь начинаем узнавать.



Проблема влияния косметической индустрии на окружающую среду все больше заботит не только экоспециалистов, но и нас, обычных потребителей. В ответ на это производители максимально активизировали поиски ее решения: избавляются от избыточной упаковки, используют для своих флаконов биоразлагаемые материалы и уменьшают углеродный след. Покупатели отказываются от пластиковых пакетов в магазинах, отдают предпочтение средствам с рефилами и повторно заполняемой таре. Однако потенциальный вред природе может быть нанесен не только ее засорением ватными палочками и тюбиками из-под крема. Важную роль играют и косметические ингредиенты. Рано или поздно они попадают в Мировой океан и, будучи безопасными для людей, могут наносить урон водной экосистеме. К примеру, некоторые компоненты солнцезащитных средств оказались губительны для кораллов, морских водорослей и пресноводного планктона. А ведь флора и фауна в том числе очищают атмосферу от углерода, дышать которым люди пока еще не научились. Поэтому все больше брендов пересматривают составы своих средств с учетом новых данных. Например, специалисты марки Bioderma уже не первый десяток лет проводят тройные тесты на безвредность каждого компонента, прежде чем он вводится в формулы средств. И к счастью, они в этом не одиноки – тренд активно набирает популярность, делая нашу заботу о своей красоте и здоровье безопасной и для окружающей среды.

Текст Ирина Урнова

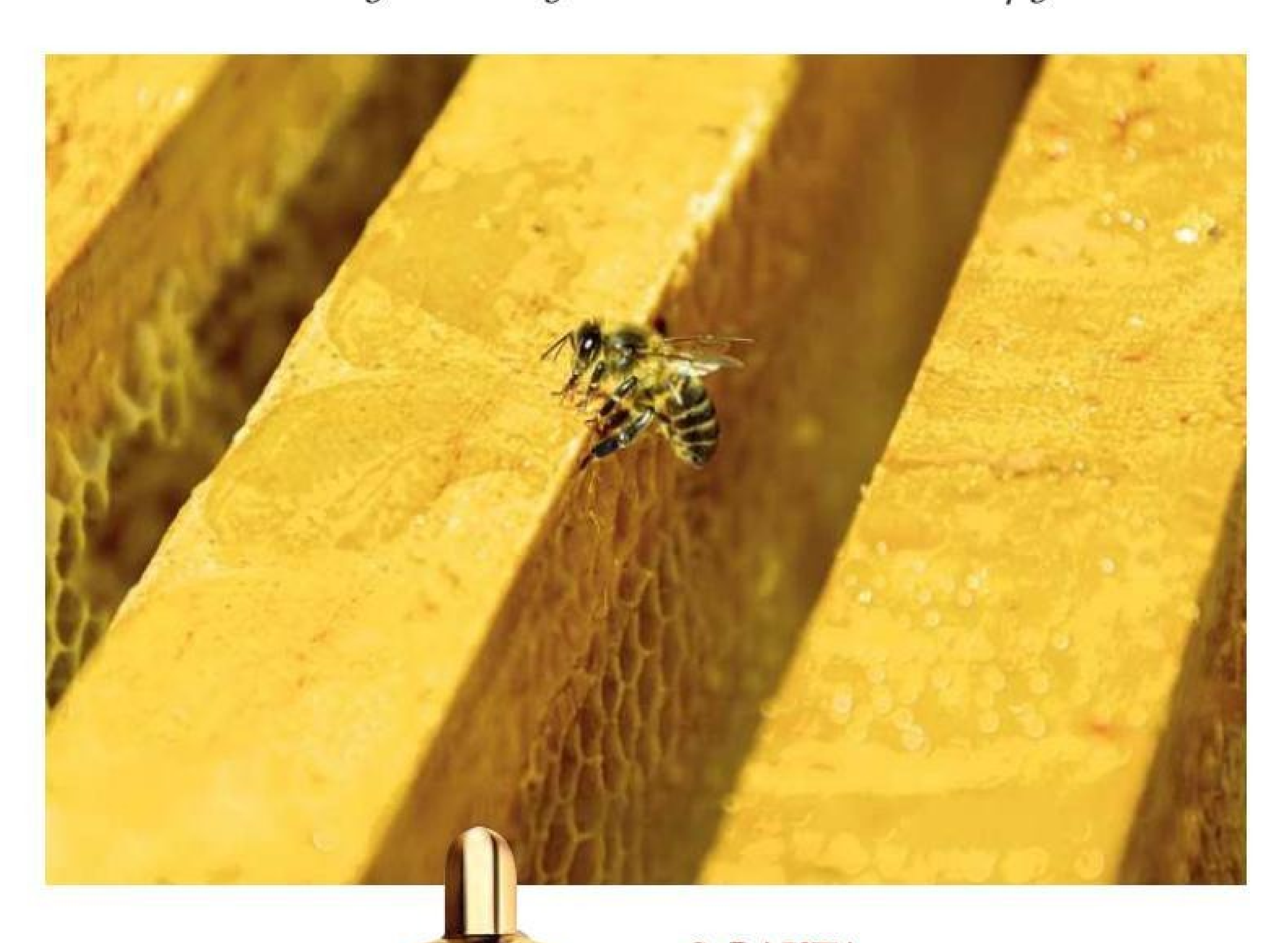
СОЛНЕЧНЫЙ ДРУГ

Все солнцезащитные средства Bioderma имеют пометку Coral Safe, которая подтверждает безвредность их составов для коралловых рифов. Это относится даже к средствам гаммы Photoderm Max, предназначенным для максимально интенсивной защиты. Этой весной коллекция продуктов Photoderm пополнилась тональным флюидом для комбинированной и жирной кожи Nude Touch с фактором защиты 50+. Новинка надежно обороняет клетки от солнечных лучей и выравнивает тон кожи. Пудровый финиш позволяет держать жирный блеск под контролем, а ультралегкая текстура – избежать неприятного эффекта маски на лице.

ФОТО: GETTY IMAGES

Пчелиный **лоск**

Мед издревле ценится как омолаживающий косметический ингредиент. Специалисты Guerlain научились извлекать из него максимальную пользу для нежной кожи вокруг глаз.



О пользе меда для здоровья мы знаем с детства – и благодаря увещеваниям мам с бабушками, и из рассказов про Винни-Пуха, который считал его лучшим подарком. С незапамятных времен мед применяется и в косметике, заслужив репутацию эликсира молодости. Он стимулирует процессы обновления и восстановления, от которых напрямую зависит юный вид кожи. Ценные свойства этого чуда природы стали основой знаменитой омолаживающей линии Abeille Royale, Guerlain. Этой весной гамма пополнилась сывороткой для кожи вокруг глаз Eye R Repair Serum. В сердце новинки лежит технология BlackBee Eye Repair Technology, сочетающая восстанавливающую силу меда и маточного молочка с полимерами, отвечающими за лифтинг-эффект. Благодаря этой комбинации средство не только моментально подтягивает тонкую и нежную кожу век, но и обеспечивает долгосрочный результат: повышение упругости, разглаживание морщинок и, как следствие, открытый, сияющий взгляд.

Текст Ирина Урнова

3 ФАКТА ОБ EYE R REPAIR SERUM

Мед для линии Abeille Royale производят уникальные черные пчелы на экологически чистом острове Уэссан.

Аппликатор Gold Drop с золотистой металлической жемчужиной на кончике позволяет отмерить точное количество сыворотки при каждом нанесении.

Легкий охлаждающий эффект новинки помогает снизить отечность.

ФОТО: GETTY IMAGES



Обмен
домами
реалити
каждый день
17:30
на телеканале
+Ю
www.u-tv.ru
Реклама
16+



Сам себе парфюмер

В коллекцию Bvlgari Allegra вошли пять ароматов и столько же усиливающих эссенций Magnifying. Новинки можно комбинировать, создавая бесчисленное количество собственных парфюмерных композиций.

BVLGARI ALLEGRA *Коллекция ароматов Allegra*



Поддержи с умом

Новое поколение бюстгальтеров Fit Smart, Triumph, с интеллектуальной 4D-конструкцией создает эффект «второй кожи» и идеально поддерживает грудь даже в случае изменения размера.

TRIUMPH *«Умные» бюстгальтеры Fit Smart*



Нет серости

Шампунь против первых признаков седины с экстрактом аронии Aronia, Rausch, активирует выработку меланина и помогает восстановить естественный цвет волос.

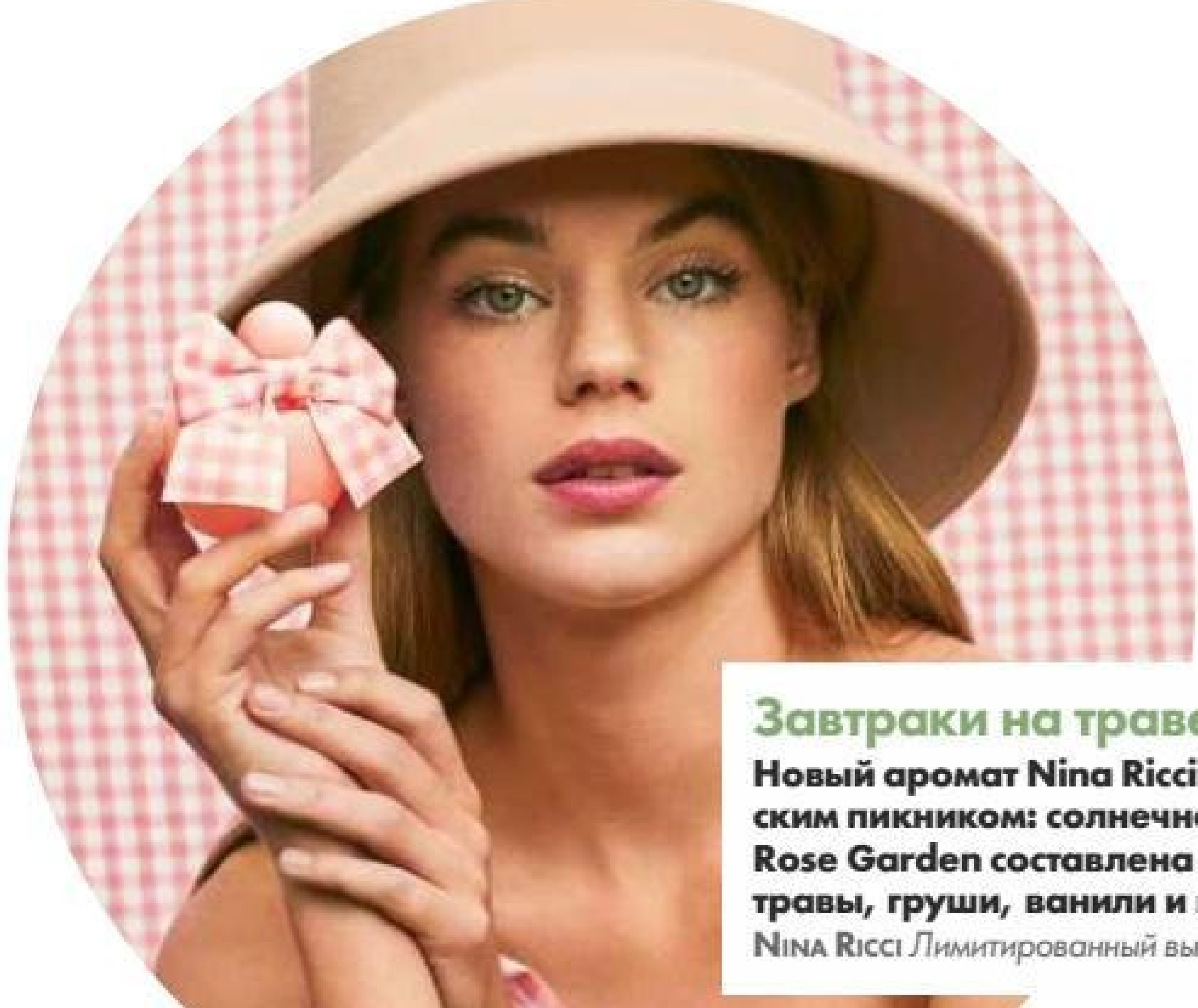
RAUSCH Шампунь Aronia Anti-Grau Shampoo

Один для всех

Универсальный оттенок нового увлажняющего тонирующего крема Cellular Protect & Perfect SPF15, Skincode, адаптируется под любой тон кожи. Средство защищает от солнца, делает кожу более ровной и сияющей, а цвет лица – свежим.

SKINCODE *Крем Cellular Protect&Perfect SPF15*





Завтраки на траве

Новый аромат Nina Ricci вдохновлен городским пикником: солнечная композиция Nina Rose Garden составлена из нот свежескошенной травы, груши, ванили и цветов апельсина.

NINA RICCI *Лимитированный выпуск аромата Nina Rose Garden*



С музыкой!

В лимитированную коллекцию Maybelline NY и музыкального сервиса Spotify вошли 6 тонов помады Matte Ink с QR-кодами на упаковке, ведущими на атмосферные плейлисты сервиса.

MAYBELLINE NY и SPOTIFY Помада Matte Ink





Активно отдыхать

Всей семьей освоить 20 видов спорта за неделю в Турции? В Club Med Palmiye есть чем заняться и взрослым, и детям! Море развлечений и горы деликатесов – вот что значит премиальный отдых без забот по системе all inclusive.

CLUB MED *Премиум-курорт Club Med Palmiye*



Побег из города

Парк-отель «Воздвиженское» в живописном уголке южного Подмосковья предлагает гостям множество видов развлечений для отдыха без суеты: спа-центр с бассейном и саунами, прокат спортинвентаря, вейк-парк, лиана-парк, яблоневый сад и тенистые тропы для прогулок.

Воздвиженское *Парк-отель в Подмосковье*



Всё для тела

Натуральный тоник Флорадикс Фритокс активирует системы детоксикации, поддерживает работу пищеварения, а благодаря экстрактам куркумы, тысячелистника, горечавки и других растений мягко очищает организм.

Floradix Freetox Bio *Натуральный тоник*





Я помогу!

Благотворительный фонд компании Siberian Wellness представил краудфандинговую платформу Siberian.Help. Она дает возможность поддержать или воплотить в реальность амбициозные планы в сфере защиты природы, экообразования, экотуризма и других направлениях.

Siberian.Help
www.siberian.help



Берем вес

Готовые программы питания «Худеем за неделю» от Леовит помогут снизить вес вкусно и без вреда для здоровья. В наборе – сбалансированный рацион на каждый день: напитки, первые и вторые блюда. Все продукты прошли клинические исследования и подтвердили свою эффективность.

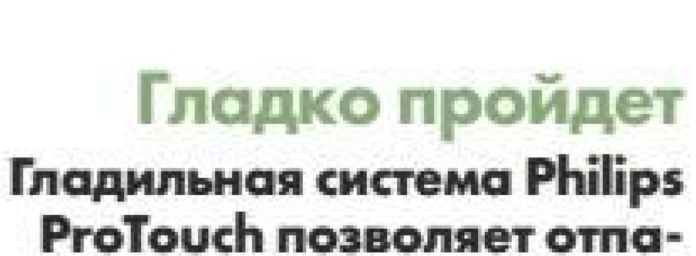
Леовит *Готовые программы питания «Худеем за неделю»*



Список чтения

Книга «Вся правда о гормонах. Секс, красота, здоровье, карьера» интересно и понятно рассказывает о влиянии гормонов на все сферы жизни современной женщины. Она стала доступна читателям сервиса «ЛитРес».

ЛитРес *При поддержке «Гедеон Рихтер»*





Гладко пройдет

Гладильная система Philips ProTouch позволяет отпаривать вертикально, горизонтально и под углом, а двойной нагрев пара идеально справляется с плотными тканями. Керамическая подошва с технологией OptimalTEMP и опция самоочистки от накипи исключают риск испортить самый деликатный материал.

Philips Гладильная система ProTouch

Платформа знаний

Высокотехнологичная онлайн-платформа обучения английскому языку для детей от 4 до 12 лет Novakid расширила список инструментов. Теперь ученикам разных уровней доступны игровые соревнования и викторины в формате квизов, которые проходят во время ожидания запланированных уроков.

Novakid Онлайн-платформа для обучения детей английскому языку www.novakid.ru

СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES



Чтобы получить 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES и подарок, вам необходимо оформить заказ. Стоимость заказа 1 300 руб.

При доставке по России:

- Выберите любые 6 архивных номеров и заполните квитанцию.
- Оплатите квитанцию в любом банке РФ или перечислите деньги на указанный в ней расчетный счет.
- Отправьте копию оплаченной квитанции по **почте**: 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, дом 15Б, этаж 6, помещение VI, или по **e-mail:** PSDSubscription@hspub.ru. Если мы получим вашу заявку до 10-го числа текущего месяца и деньги поступят на р/с, заказ вам доставят через 15 календарных дней.

Узнать подробности можно по телефону
(7 495) 633 57 35 **и по e-mail:** PSDSubscription@hspub.ru

ВАШ ПОДАРОК

Первые 50 человек, оформившие подписку, получат в подарок щедрый набор средств **Stellary**. Палетку теней в актуальных оттенках и текстурах сезона, две помады, хайлайтер для создания эффекта сияющей кожи, ухаживающее масло для губ с мерцающими частичками, а также красивую и удобную золотистую косметичку.



КВИТАНЦИЯ

кассир

№ 60

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»**
ИНН **7714367825** КПП **771401001**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES		

❒ № 30, ❒ № 32, ❒ № 35, ❒ № 37, ❒ № 38, ❒ № 39, ❒ № 40, ❒ № 41, ❒ № 42, ❒ № 43, ❒ № 44, ❒ № 45, ❒ № 46, ❒ № 47, ❒ № 48, ❒ № 49, ❒ № 50, ❒ № 52, ❒ № 53, ❒ № 54, ❒ № 55, ❒ № 56, ❒ № 57, ❒ № 58, ❒ № 59, ❒ № 60, ❒ № 61, ❒ № 62, ❒ № 63, ❒ № 65, ❒ № 66, ❒ № 67, ❒ № 68, ❒ № 69, ❒ № 70, ❒ № 71, ❒ № 72, ❒ № 73, ❒ № 74, ❒ № 75, ❒ № 77, ❒ № 78, ❒ № 79, ❒ № 80, ❒ № 81, ❒ № 82, ❒ № 83, ❒ № 84, ❒ № 85, ❒ № 86, ❒ № 87, ❒ № 88, ❒ № 89, ❒ № 90, ❒ № 91, ❒ № 92, ❒ № 93, ❒ № 94, ❒ № 95, ❒ № 96, ❒ № 97, ❒ № 98, ❒ № 99, ❒ № 100, ❒ № 101, ❒ № 102, ❒ № 103, ❒ № 104, ❒ № 105, ❒ № 106, ❒ № 107, ❒ № 108, ❒ № 109, ❒ № 110, ❒ № 111, ❒ № 112, ❒ № 113, ❒ № 114, ❒ № 115, ❒ № 116, ❒ № 1, ❒ № 2, ❒ № 3, ❒ № 4, ❒ № 5, ❒ № 6, ❒ № 7, ❒ № 8, ❒ № 9, ❒ № 10, ❒ № 11, ❒ № 12, ❒ № 13, ❒ № 14, ❒ № 15, ❒ № 16, ❒ № 17, ❒ № 18, ❒ № 19, ❒ № 20, ❒ № 21, ❒ № 22, ❒ № 23, ❒ № 24, ❒ № 25, ❒ № 26, ❒ № 27, ❒ № 28, ❒ № 29, ❒ № 30, ❒ № 31, ❒ № 32, ❒ № 33, ❒ № 34, ❒ № 35, ❒ № 36, ❒ № 37, ❒ № 38, ❒ № 39, ❒ № 40, ❒ № 41, ❒ № 42, ❒ № 43, ❒ № 44, ❒ № 45, ❒ № 46, ❒ № 47, ❒ № 48, ❒ № 49, ❒ № 50, ❒ № 51, ❒ № 52, ❒ № 53, ❒ № 54, ❒ № 55, ❒ № 56, ❒ № 57, ❒ № 58, ❒ № 59

Плательщик (подпись)

РЕСУРСЫ

Психотерапия, здоровье, развитие: что мы знаем? как действовать?



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЗЛАТА ВАРОНИС; ФОТО GETTY IMAGES, PLAIN PICTURE/EAST NEWS





Отдых *самурая*

Выставки, фильмы, книги, семья, друзья, работа – много работы... Мы пытаемся успеть все и постоянно пребываем в напряжении, словно в любой момент готовимся ринуться в бой. Но силы не бесконечны – как их восстановить? Как быстро обрести и затем сохранять внутреннее равновесие? Предлагаем несколько советов, вдохновленных буддийскими практиками.

Текст Андрей Лойко

Мы можем поучиться отдыху у средневековых японских воинов-самураев, чей образ стал популярным благодаря кинематографу. Во что они верили? Традиционная религия Японии, синтоизм, воспринимала природу как олицетворение красоты и гармонии, как подтверждение божественности всего во вселенной. Пришедший позже буддизм разделял поэтический взгляд синтоизма на природу, а также стремился к освобождению духа «от различных цепей», которые сковывают его и причиняют страдания. Тишина и медитация на природе подобно Будде, обретшему просветление под деревом, – это основные практики, способствующие такому освобождению. И наконец, поэзия, которая до сих пор занимает важное место в Японии, всегда черпала вдохновение и мудрость в природе.

Найдите свой «синдзю но мори»

Синтоисты называют словом «кегаре» («скверна») духовное загрязнение, возникающее из-за соприкосновения со смертью во всех ее проявлениях и с травмами, как физическими, так и психологическими. Скопление кегаре ослабляет тело и душу. Тогда как «синдзю но мори» – священная роща, в которой живут боги (ками), – напротив, очищает и придает жизненных сил.

Вы можете отыскать нечто похожее в сельской местности, в лесу и даже в городском парке. «Подойдет уединенное место вдали от прогулочных дорожек, это может быть скамейка или площадка под деревом, – подсказывает преподаватель аштанга-йоги и основатель студии «Делай йогу» Иван Дудич. – Можно создать такое место самому, поставив на даче в круг горшки с бамбуком или высадив кусты. Главное – довериться своим ощущениям». Бывают места, безмятежные на вид, но вызывающие у нас настороженность и смутное беспокойство. В подходящем месте мы ощутим безопасность и силу и сможем возобновить запас хорошей энергии.

Ухаживайте за бонсаем

Приобщиться к природе можно даже в квартире, выращивая бонсай. Эти миниатюрные деревья позволяют создать маленькое священное пространство, в котором мы можем общаться с природой и с ками – божествами, населяющими мир вокруг, согласно синтоизму.

>>

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЗЛАТА ВАРОНИС



>>Укрепите дух с помощью сюгё

Сюгё – это понятие из мира самураев. Оно означает «аскеза, интенсивная тренировка», – речь о том, чтобы выйти за пределы своих возможностей. В нашем случае это не о жестокой тренировке или умерщвлении плоти, а об отказе от привычных удобств и одновременно источников раздражения – средств связи. Отключите мобильный телефон, выключите компьютер и полностью откройтесь энергии и красоте природы. Выберитесь за город, взяв с собой только коврик и немного еды. Прислушайтесь к себе: вы немного напряжены, обеспокоены или, наоборот, испытываете облегчение и безмятежность? Затем проведите день за спокойными занятиями: чтение, ходьба, медитация, созерцание или просто отдых. Постарайтесь почувствовать себя веселым ребенком, предоставленным самому себе, без надзора, но в безопасности.

Слушайте дыхание

В буддизме любого направления основа основ – наблюдение за дыханием. Такое наблюдение возвращает нас в текущий момент, учит обращать внимание на вещи и процессы, которые раньше казались сами собой разумеющимися, а также успокаивает ум и тело, помогает обрести безмятежность. Сосредоточьтесь на движениях живота при вдохе и выдохе или на движении воздуха в ноздрях. «Практиковать наблюдение за дыханием можно где угодно – дома, в общественном транспорте или на работе», – подчеркивает Иван Дудич. Можно делать это и на природе: такая практика расширяет наше сознание, напоминая, что и мы тоже – часть природы. Отправьтесь на прогулку, желательно в одиночестве. «Отвлекаясь от повседневных проблем, вы начнете замечать детали, которые раньше не фиксировались сознанием», – продолжает преподаватель йоги. Выберите место, которое вам нравится. Сядьте в любой удобной позе, глядя прямо перед собой, и перенесите внимание в точки, где ваше тело соприкасается с опорой. Сделайте долгий выдох, выпуская воздух из легких, и глубокий вдох носом, а затем медленно выдохните ртом. Продолжайте дышать естественно и сосредоточьте внимание на ощущениях.

Помолчите вместе

В дзен-буддизме молчание – это духовная практика и благо. На природе оно позволяет нам найти наше настоящее место – мы не всемогущи, но и не ничтожны. «Отсутствие необходимости говорить позволяет сосредоточиться на окружающих, присмотреться к их поступкам и, возможно, лучше их понять», – отмечает Иван Дудич. Попробуйте практиковать это погружение в тишину вместе. Благодаря этой практике вы сможете испытать неповторимое чувство близости. Выберите свой промежуток молчания в семье, в паре или среди друзей: час, утро, послеобеденные часы, целый день. Вместе выберитесь на природу и дайте сигнал к началу. С этого момента все сохраняйте молчание вплоть до оговоренного часа или крайней необходимости. После этого поделитесь переживаниями друг с другом, не комментируя и не прерывая чужой рассказ. Отнеситесь к этому ритуалу серьезно, не превращая его в соревнования по пантомиме.

Вникайте в поэзию деревьев

Поэзия занимает одно из важнейших мест в японской культуре. Для поэтов древности природа была священным местом, где боги говорят с людьми. На взгляд посвященного, лес полон символов. Деревья вдохновили многих мудрецов и поэтов, которые видели в них образцы добродетели. «Я знаю, что деревьям, а не нам, дано величье совершенной жизни», – писал поэт Серебряного века Николай Гумилев. Упорство сосны, гибкость бамбука, способность сливы цвести не вопреки холоду, а благодаря ему… Постарайтесь понять, с какими деревьями вам нравится себя ассоциировать. Выберите три наиболее близких вам по духу дерева и составьте список их свойств. Затем напишите о них текст в любой удобной вам форме, неважно, будет это проза, хайку или сонет. Самое главное – сочетать красоту и урок мудрости. ■



СОТНИ ЧАСОВ
КАЖДЫЙ ГОД
ТЫ ПРОВОДИШЬ
В РАЗЛИЧНЫХ
КРЕСЛАХ
Но лишь
22 МИНУТЫ
именно в этом кресле
действительно важны
для твоего здоровья
Так ПОЧЕМУ же
ты избегаешь его?
Фармацевтическая компания
«Гедеон Рихтер» напоминает
о важности регулярного посещения
специалиста по женскому здоровью
RG
Гедеон Рихтер
Заботимся о женском здоровье
РЕКЛАМА
18+



Все идет по плану

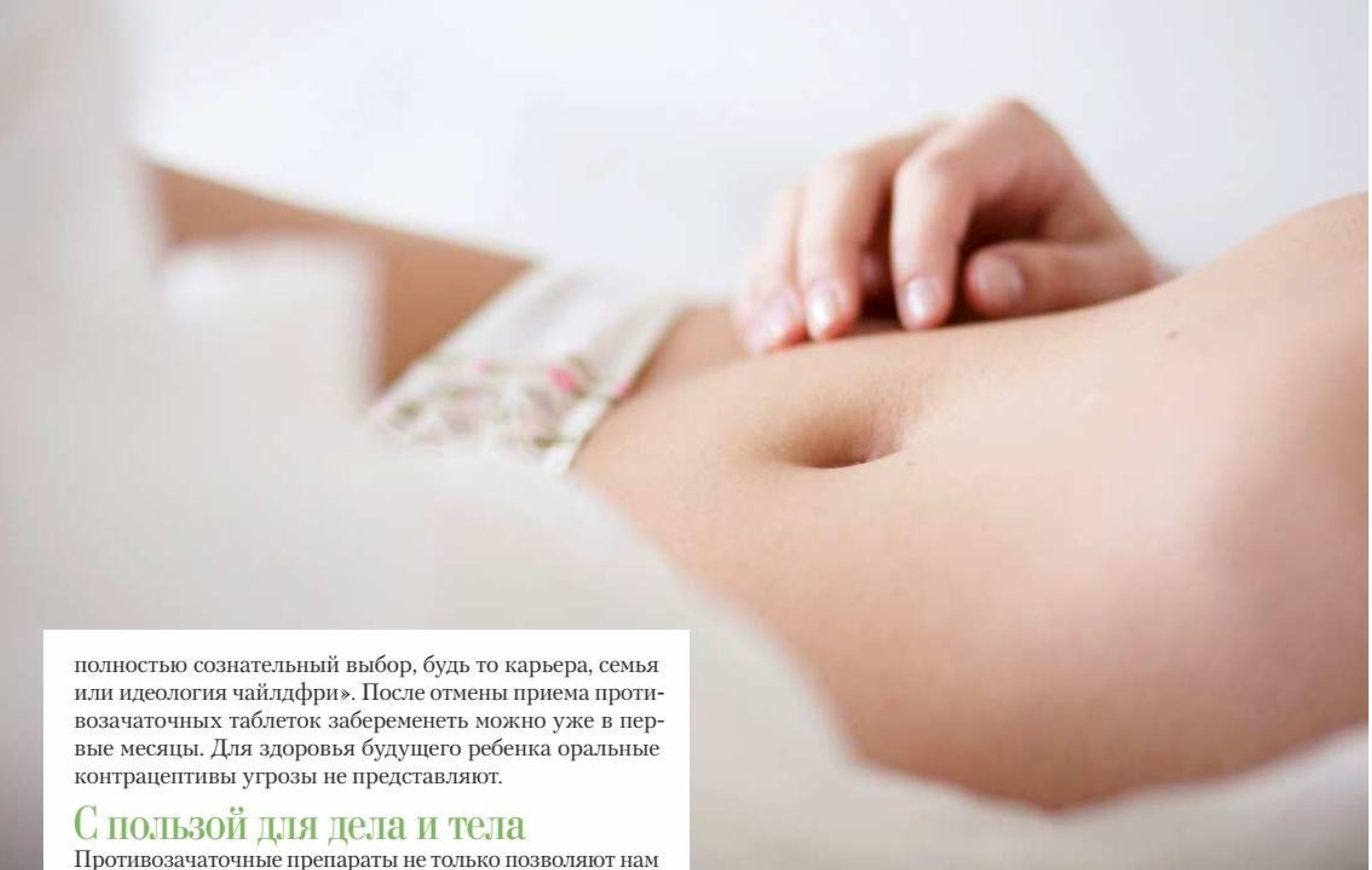
Хотим ли мы детей, и если да, то когда? Эти вопросы задает себе каждая женщина и каждая семья. Сегодня у нас есть средства, которые гарантируют, что беременность будет желанной. Это контрацептивы.

Текст Елена Морозова

Как предохраниться от нежелательной беременности? У нас большой выбор средств: презервативы и внутриматочные спирали, вагинальные кольца и противозачаточные таблетки, гормональные имплантаты и спермициды – подобрать подходящее поможет только специалист. Современные методы контрацепции делятся на гормональные и негормональные. Первые содержат женские половые гормоны и влияют на готовность яйцеклетки к оплодотворению. Их, как правило, принимают внутрь в виде таблеток или пилюль – согласно статистике ВОЗ[1], сегодня в Европе и США этот способ предпочитают больше 50% женщин. Вторые не влияют на цикл овуляции: они просто не допускают встречи яйцеклетки со сперматозоидом, как, например, презерватив или маточная спираль.

Киндер – не сюрприз

Первые противозачаточные таблетки появились на территории России в 1970-х годах. Женщины мечтали купить дефицитный товар, несмотря на то что таблетки подходили не всем: высокие дозы содержавшегося в них эстрогена часто становились причиной головной боли, недомогания и лишних килограммов. Но за полвека было проведено много исследований, которые привели к созданию препаратов нового поколения. «Дозы эстрогенного компонента в современных оральных контрацептивах в несколько раз меньше, чем были в прошлом, – успокаивает специалист по женскому здоровью Марина Знахарева. – Поэтому здоровая женщина, которая рационально питается и ведет активный образ жизни, может принимать их, не боясь испортить фигуру».
А самое главное, контрацептивы нового поколения оставляют за нами, женщинами, право иметь ребенка тогда, когда мы к этому готовы, что добавляет жизни стабильности, а нам – спокойствия. Ведь дети, рожденные в результате нежелательной беременности, менее общительны, сложнее налаживают социальные связи, чаще становятся пациентами психиатрических клиник и нарушают закон, как показали результаты Пражского исследования 1960-х годов[2], в рамках которого специалисты много лет наблюдали за детьми женщин, которым отказали в аборте. «Раньше зарождение новой жизни обычно оказывалось неожиданностью, – соглашается сексолог Яна Акинкина. – Теперь мы можем влиять на этот процесс и делать



полностью сознательный выбор, будь то карьера, семья или идеология чайлдфри». После отмены приема противозачаточных таблеток забеременеть можно уже в первые месяцы. Для здоровья будущего ребенка оральные контрацептивы угрозы не представляют.

С пользой для дела и тела

Противозачаточные препараты не только позволяют нам избежать нежелательной беременности, но и помогают избавиться от приступов тревоги и обидчивости, которые у многих появляются накануне менструации. Также «оральная контрацепция способствует спонтанному, естественному, безусловному сексу, позволяя обоим партнерам сосредоточиться на наслаждении», подчеркивает психолог психоаналитического направления Владимир Зиганшин. Но определить пользу или потенциальные индивидуальные риски для организма от приема оральных контрацептивов может только специалист – после осмотра, беседы с пациенткой и дополнительных исследований, если они понадобятся. Специалиста по женскому здоровью надо посещать не реже одного раза в год, об этом знают многие, однако далеко не все следуют собственным установкам и планам. Почему? Согласно опросу[3], который ВЦИОМ ежегодно проводит совместно с фармацевтической компанией «Гедеон Рихтер», главная причина, на которую ссылаются россиянки, – отсутствие жалоб (77% опрошенных). О необходимости регулярных посещений специалиста нам напоминает социальный проект «Неделя женского здоровья», который компания «Гедеон Рихтер» проводит шестой год подряд в третью неделю апреля, обращая внимание женщин на то, как важно заботиться о будущем и о своем женском здоровье.

1. who.int
2. rhmjournal.org.uk
3. wciom.ru

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Мой специалист предложил мне попробовать противозачаточные таблетки шесть лет назад, – рассказывает 34-летняя Александра из Москвы. – Первый препарат мне не совсем подошел, и его пришлось поменять. С момента начала приема я стала чувствовать себя гораздо лучше – и физически, и душевно. Сегодня покупаю таблетки большими упаковками, сразу на несколько месяцев вперед. Мне нравится, что цикл регулярный, никакие болячки по женской части меня не беспокоят. Кожа ровная, перепадов настроения нет, больше не бывает периодического упадка сил, я бодра и работоспособна. Схема приема тоже не напрягает: выпила таблетку – и все, у меня это быстро вошло в привычку. Что касается секса, то сам процесс стал более свободным и естественным. Нам с партнером больше не нужно думать о том, чтобы надеть презерватив, что требует времени, пусть и небольшого, но из-за чего иногда пропадала вся романтика. К тому же без презерватива ощущения у нас обоих стали сильнее и ярче».

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS

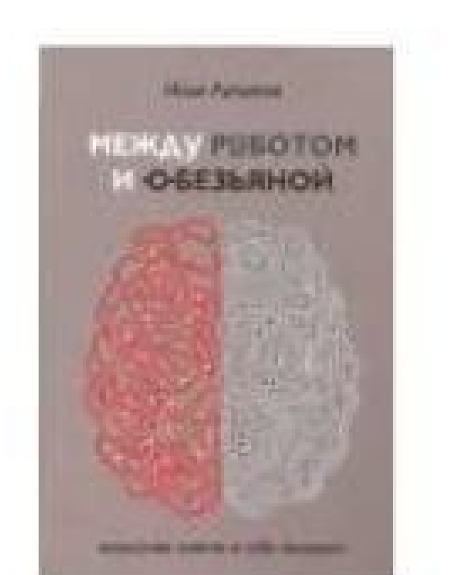


Координатор Алла Ануфриева



Особый взгляд

«Между роботом и обезьяной» Илья Латыпов

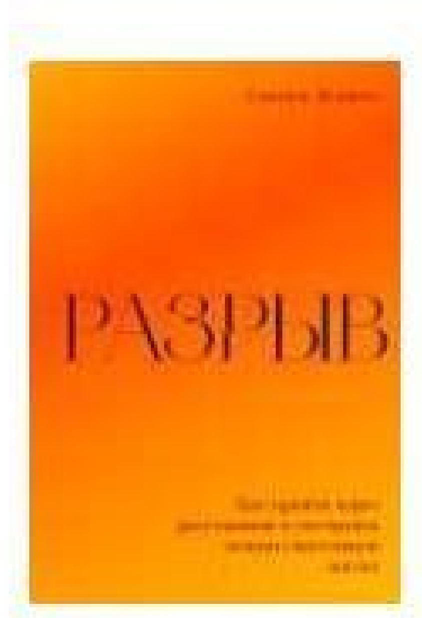


«Книга гештальт-терапевта Ильи Латыпова не из тех «полезных руководств», которые читаешь в перерывах между совещаниями, чтобы стать эффективнее, – рассказывает психотерапевт Анастасия Рубцова[1]. – Это «настоящая» книжка, которую берешь на диван, завернувшись в плед. И проваливаешься в нее. Потому что практически на любой странице узнаешь себя. Себя – того, который, сжав зубы, годами живет под знаком долга, вины и самопожертвования. Того, кто выбирает на любой развилке дорожку «быть хорошим для других», тяжелую, через бурелом, но зато знакомую, – потому что непонятно, как идти по любой другой дороге. Страшно, что обидишь близких, что отвергнут, что не договоритесь и останешься один. И тут в книге находятся какие-то до удивления простые ответы. Ну вот так же надо, действительно. Узнаешь, смеясь, свои внутренние монологи по поводу лени – лень ведь возглавляет список смертных грехов, мы все бесконечно обвиняем в лени и себя, и других. Если вдруг осмеливаемся в какие-то моменты «быть бесполезными», «не делать ничего нужного» и так далее. Этот ядовитый шип в книге тоже лишается своего яда. Не буду описывать, как именно, чтобы не лишать удовольствия будущего читателя. Листая, находишь ответы на очень разные вопросы, вроде: нужно ли вмешиваться, когда у ребенка конфликт с другими детьми? Толерантность вредна или полезна? Находишь ответ даже на любимый вопрос русского человека: если я перестану себя насиловать, если вдруг рискну себя пожалеть, не превращусь ли я немедленно в животное, которое только спит и жует торты с утра до ночи? Есть ли что-то между роботом, который не имеет права ничего желать для себя, и дикой обезьяной? Особенно книга ценна тем, что готовых ответов не дает, они рождаются в диалоге. Между автором и нами. И так не хватает этих спокойных и мудрых интонаций в нашей взрослой, торопливой и тревожной жизни».

1. **АНАСТАСИЯ РУБЦОВА** – *психоаналитический психотерапевт, экзистенциальный аналитик.*

Неолит, 224 с., 550 руб.*

ОТНОШЕНИЯ



Разрыв
С. Эллиотт

Стоит ли поддерживать контакты с бывшим? Как освободиться от власти прерванных отношений? Выдержав трудный развод с мужем, Сьюзен Эллиотт решила обратить горький опыт на пользу другим и выучилась на психолога. Она рассказывает, как пересмотреть прошлый опыт, научиться устанавливать границы и заботиться о себе.

МИФ, 260 с., 449 руб.

РОДИТЕЛИ



Профессия мама
Е. Патрикеева

Руководство для тех, кто недавно стал родителем и пока не понимает, как организовать свою жизнь, как выстроить взаимодействие с новым человеком. От матери не требуется быть с ребенком 24 часа в сутки, напоминает перинатальный психолог Елена Патрикеева. Куда важнее настроиться на эмоциональный контакт с младенцем в часы его бодрствования. Автор предлагает сконцентрироваться на ребенке и на своих ощущениях, это поможет получать удовольствие от общения.

Clever, 160 с., 279 руб.

ОПЫТ

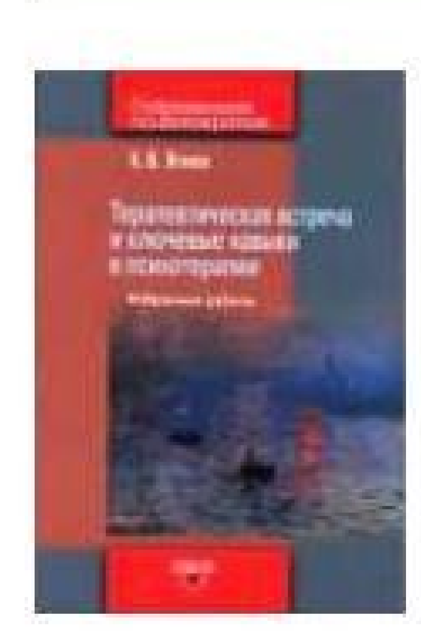


Вопрос смерти и жизни
И. Ялом, М. Ялом

Они вместе с ранней юности: партнеры, родные души. Психотерапевт Ирвин Ялом и историк Мэрилин. Ей предъявлен смертельный диагноз. И это значит, что Ирвину предстоит пережить уход жены и потерять весомую часть прошлого. Подвести итоги, успеть сказать все – возможно ли? Эта книга-диалог, книга-прощание как будто сотворена из любви, пронизана дрожью последнего отъезда. Она покоряет правдой и безыскусностью.

Бомбора, 240 с., 550 руб.*

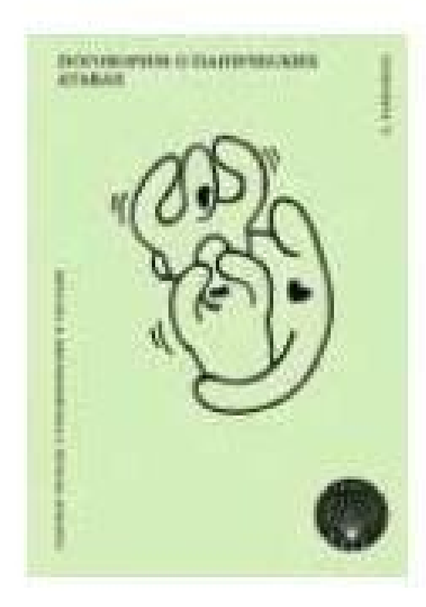
ПСИХОТЕРАПИЯ



Терапевтическая встреча и ключевые навыки в психотерапии
К. Ягнюк

Психоаналитический психотерапевт с 25-летним стажем Константин Ягнюк делится секретами своей профессии и знакомит с методами консультирования мастеров разных направлений. Среди них Карл Роджерс, Гарри Салливан, Хайнц Кохут и некоторые менее именитые коллеги.

Когито-Центр, 315 с., 780 руб.*



Поговорим о панических атаках
Д. Карбонелл

Легким не хватает воздуха, голова кружится, а сердце готово выпрыгнуть из груди – пугающие симптомы панической атаки знакомы многим из нас. Американский когнитивный психотерапевт Дэвид Карбонелл объясняет природу паники и предлагает инструменты для самостоятельной работы: упражнения, тесты, чек-листы.

Олимп-Бизнес, 486 с., 702 руб.*

ЦИТАТА

«Счастье, здоровье, образование, успех, богатство и тому подобное утрачивают полноту смысла, если они просто с удовольствием (а иногда и без!) потребляются, если не реализуется заложенное в них этическое требование – поделиться с другими», –



доктор психологии, логотерапевт, ученица Виктора Франкла Элизабет Лукас делится наблюдениями, сделанными за несколько десятилетий практики. Ее выводы поддерживают и вдохновляют.

«Свой путь направь к звезде» Э. Лукас
Никея, 208 с., 575 руб.

ФОТО: GETTY IMAGES

* Приведены отпускные цены издательств. В остальных случаях – цены интернет-магазина ozon.ru

Практика

Стать *мелодией*

Лет двадцать пять назад мама подарила мне на день рождения картину в импрессионистском стиле: сине-фиолетовыми мазками изображен мальчик-подросток, играющий на флейте. Мамы уже нет, а портрет со мной, висит в моем кабинете. Я долго не понимал, имеет ли картина ко мне какое-то отношение. И кажется, нашел ответ.

Долгое время у меня лежала без дела индийская флейта бансури, резная, тяжелая, – ее подарил мне друг, увлекавшийся восточными практиками. Пока я, как и многие, сидел в изоляции, мне остро не хватало свободы. Что бы могло ее дать? Как-то мой взгляд упал на флейту: классно было бы на ней научиться играть!

Нашел в интернете уроки игры на бансури, и у меня даже получилось извлечь из нее звуки. Но этого было мало, и я вспомнил про учителя, который помог моему другу освоить флейту. Написал ему, и мы договорились. Первые уроки он давал через скайп, а когда пандемия закончилась, стал приходить ко мне в рабочий кабинет раз в неделю в середине дня, мы занимаемся около часа. Но и в короткие промежутки между клиентами я часто беру флейту и играю.

Это как перезагрузка – я обновляюсь, выдыхаю накопившееся напряжение и могу с чистого листа подойти к новому клиенту. Извлекая мелодию из инструмента, нельзя быть нигде, кроме как «здесь и сейчас». Ведь нужно держать в голове мотив, который услышал от учителя, одновременно слушать себя, не терять контакт со своими пальцами и предвосхищать, что будет дальше. **Игра собирает вместе все системы исполнителя: тело, интеллект, чувственное восприятие. Играя, я присоединяюсь к древней энергии.** Традиционные мелодии звучат уже несколько тысяч лет на площадях и в храмах, под эти зикры суфии и дервиши кружились в экстазе в Бухаре и Конье. Состояние сродни трансу: я становлюсь мелодией, которую исполняю.

В детстве я учился в музыкальной школе по классу скрипки и часто испытывал страх: хорошо ли я подготовился к уроку, правильно ли держу смычок, точно ли исполняю произведение? Традиционная музыка предполагает большую свободу, мелодия не принадлежит конкретному автору – каждый создает ее заново, привнося что-то свое, будто творит молитву. И потому не страшно. Это процесс творчества – как и психотерапия. Флейта из ассамского тростника впустила в мою жизнь новые голоса и дала мне возможность лучше слышать разные части моей личности, устанавливая равновесие между ними. Способность входить в контакт с собой и гармония – это то, что я хочу передать клиентам как психотерапевт. Когда я беру в руки бансури, то ощущаю созвучие с ребенком на картине в моем кабинете и получаю прямой доступ к счастью, которое всегда есть внутри меня.



ВЛАДИМИР ДАШЕВСКИЙ
Психотерапевт, семейный терапевт



Цветы Баха

НАТУРАЛЬНЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЦВЕТОЧНЫЕ ЭССЕНЦИИ ИЗ АНГЛИИ



Каждая из 38 эссенций обладает своим определенным свойством, например: от страха – Мимулюс, от тревоги – Аспен, от ностальгических чувств – Ханнисакл, от нетерпимости и критического отношения к окружающим – Бич. От подозрительности, зависти, злобы или ревности - Холи, от раздражительности и суеты – Импейшнс, от лени – Хорнбим, а от чувства обиды, несправедливости и жалости к себе – Виллоу…


Рескью Ремеди –

в переводе с английского – спасательное средство. **Всего 2-3 капли,** принятые под язык, успокоят, снимут волнение и нервное напряжение и всегда помогут взять себя в руки в любой стрессовой ситуации.

Маленький флакончик удобно иметь всегда при себе.

www.bfr.ru
www.rescueremedy.ru




ООО «Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
Реклама. GUERLAIN.COM
GUERLAIN
PARIS
KISSKISS
SHINE BLOOM
НОВАЯ СИЯЮЩАЯ ПОМАДА
95% ИНГРЕДИЕНТОВ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ*
СИЯНИЕ, УХОД И НАТУРАЛЬНОСТЬ В ОДНОМ ПОЦЕЛУЕ
*Основано на стандарте ISO 16128, оставшиеся 5% оптимизируют целостность формулы и чувственность текстуры.
Guerlain
Guerlain